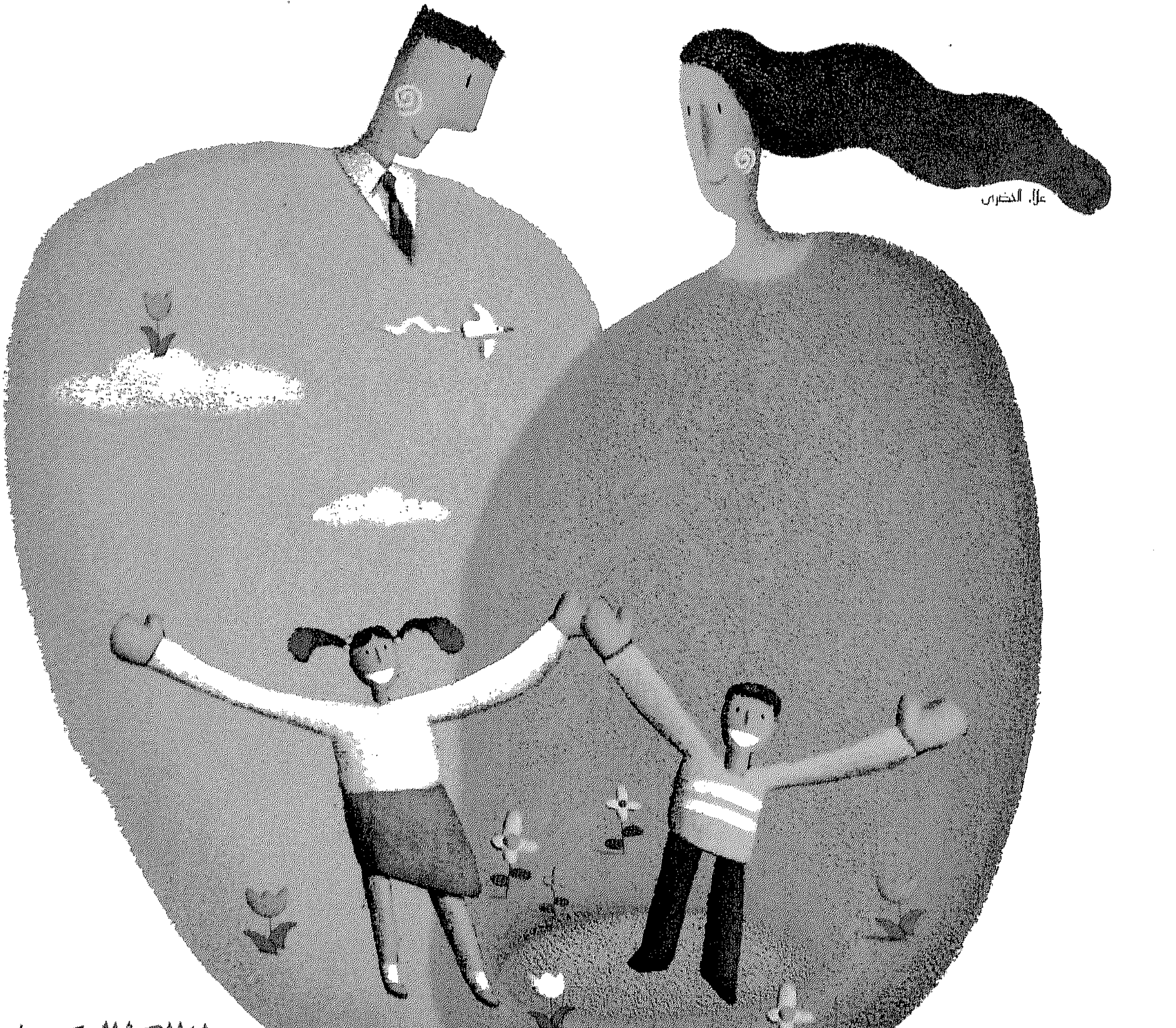
دليل الآباء والمعالجين

تدريب الأطفال ذوى الاضطرابات السلوكية على المهارات النمائية

الدكتور
محمد السيد عبد الرحمن

الدكتورة
منى خليفة على حسن



دار الفكر العربي

تدريب الأطفال ذوي الاضطرابات السلوكية على المهارات النمائية

دليل الآباء والمعالجين

الدكتور

محمد السيد عبد الرحمن

أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة الزقازيق

الدكتورة

منى خليفة علي حسن

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة ال[redacted]

الطبعة الأولى

١٤٢٤هـ - ٢٠٠٣م

ملتزم الطبع والنشر

دار الفكر العربي

٩٤ شارع عباس العقاد - مدينة نصر - القاهرة

ت: ٢٧٥٢٩٨٤، ٢٧٥٢٩٨٤، فاكس: ٢٧٥٢٧٣٥

www.darelfikrelarabi.com

INFO@darelfikrelarabi.com

١٥٥,٤ محمد السيد عبد الرحمن.

م ح ت د تدريب الأطفال ذوى الاضطرابات السلوكية على المهارات النمائية : دليل الآباء والمعالجين/ محمد السيد عبد الرحمن، منى خليفة على حسن . -القاهرة: دارالفكر العربى، ٢٠٠٣م.

٣٣٤ص: إيض ؛ ٢٤سم .

ببليوجرافية : ص ٣١١- ٣٣٢.

يشتمل على ملاحق.

تدمك :٤- ١٧٧٦-١٠-٩٧٧.

١ -الأطفال- تدريب. ٢- اضطرابات السلوك.

٣-الأطفال المعوقون. ٤- الأطفال - علم نفس.

أ-منى خليفة على حسن، مؤلف مشارك. ب- العنوان.

جمع إلكترونى وطباعة

الإخراج الفنى / **منى حامد عمارة.**

المراجعة اللغوية/ **عبدالحليم إبراهيم عبدالحليم.**

رقم الإيداع/ ٤٧٥٦/ ٢٠٠٣

إهداء

إلى الآباء والأمهات

الذين يسهرون الليل وعيونهم مفتوحة،

وقلوبهم مشغولة، يبحثون فى زوايا عقولهم عن

حل لمشاكل أطفالهم.

إلى المعلمين ومشرفى رياض الأطفال

الذين حملوا على كاهلهم مسئولية إعداد النشء لتحمل

مسئوليات المستقبل فى بلادنا الحبيبة

إلى الإخصائيين النفسيين والاجتماعيين

الذين شغلتهم هموم الصغار وأرقت مضاجعهم وسعوا بكل ما

أوتوا من علم لوضع أقدامهم الصغيرة على طريق السواء

إلى الباحثين

الذين سخروا وقتهم وجهدهم لمساعدة الصغار على

اكتساب المهارات النمائية والتوافقية التى

تلزمهم فى سباق الحياة المحموم

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

لا شك أن تدريب الأطفال ذوى المشكلات السلوكية على المهارات أمر صعب ومعقد، ومن المفيد أن نوفر التعليمات المناسبة لمساعدة الأطفال والآباء فى تعلم المهارات النمائية والتوافقية اللازمة للتغلب على هذه المشكلات. وتتفرع هذه التعليمات وتتراكم بشكل متزايد حتى تبدو فى النهاية فكرة جيدة عندما نضعها فى هذا الكتاب.

يتعرض الأطفال ذوو الاضطرابات السلوكية عادة لاضطراب فى القدرة على الانتباه، واضطراب العناد المتحدى، واضطراب السلوك أو التصرف، بل وتتشابك الاضطرابات الثلاثة السابقة بدرجة شديدة جدا، ومن الطبيعى أن يعانى الأطفال ذوو الاضطرابات السلوكية من مشاكل أخرى مثل اضطرابات التعلم، والاضطرابات المزاجية واضطراب القلق، وهو ما يؤثر سلبيا على نمو الأطفال فى كثير من المجالات وليس فقط فى مجال الإنجاز الأكاديمى بالمدرسة. وعلى وجه العموم، يكون لدى هؤلاء الأطفال اختلال فى مجالات مثل: السلوك فى المدرسة، والقدرة على اكتساب الأصدقاء والحفاظ عليهم، والقدرة على التعامل مع الأقارب والآباء فى محيط الأسرة ؛والقدرة على التعامل مع الأشخاص الراشدين خارج محيط المنزل مثل المعلمين والجيران والمدربين الرياضيين وغيرهم، والقدرة على مواجهة الصعوبات المرتبطة بأنشطة وقت الفراغ، وهو ما يعنى أن اضطراباتهم السلوكية تتداخل مع قدرتهم على فعل الأشياء التى يفعلها أطفال من نفس مرحلتهم النمائية، مثل الألعاب الرياضية أو الاشتراك فى أنديه بعد فترة المدرسة. وقد أقر الكثير من المعالجين خلال الربع الأخير من القرن العشرين بأن نوعا واحدا من العلاج لن يكون كافيا لحل كل مشاكل هؤلاء الأطفال. علاوة على ذلك، فإن أى طفل، قد يحتاج إلى قدر من العلاج المبكر، وقد يتغير ذلك مع النمو والتحسن المصاحب له. ولا يتم التركيز فى هذا الكتاب على العلاج، ولكن على كيفية تدريب الآباء والمعالجين على إعداد وتنفيذ خطط إرشادية وتدريبية يمكن أن تلعب دورا فى الحد من الأعراض المرتبطة باضطرابات معينة، وخاصة اضطرابات القدرة على الانتباه. فالتدخل التربوى والإرشاد النفسى بأنواعه المختلفة قد يكون ضروريا مع الأطفال المضطربين سلوكيا، والذين يعانون من اضطرابات تعليمية ولغوية فى رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية، والمراهقين فى المرحلة الإعدادية والثانوية، ومدارس التربية الخاصة.

ويسهم هذا الكتاب فى زيادة قدرة الآباء والمعالجين على التعامل مع بعض المشاكل الجوهرية العامة التى يعانى منها أطفالهم وذلك باستخدام مدخل التدريب على المهارات المعروض هنا باستفاضة غير مسبوقة. وقد استطاع الآباء الذين نفذوا هذه الإستراتيجيات أن يحدوا من مثل هذه السلوكيات المضطربة، وأن يسهموا فى تحسين سمات معينة من سلوك أطفالهم وذلك باستخدام برامج التدريب على المهارات التى وضعها بلومكويست المخطط التمهيدى له فى هذا المجلد. كما استطاع المعالجون التأكد من أن العلاج السيكودينامى التقليدى ليس هو الاختيار المناسب للغالبية العظمى من الأطفال الذين يعانون من مثل هذه المشاكل. ينبغى أن يمكن الاستخدام الفعال للمواد المقدمة فى هذا الكتاب غالبية آباء الأطفال ذوى الاضطرابات السلوكية من أن يحسنوا أداء أسرتهم وأطفالهم، علاوة على ذلك، إذا تم استخدامها بالاقتران مع تداخلات علاجية أخرى، فإن هذه الطرق من المحتمل أن تؤثر إيجابيا فى النتائج طويلة المدى للعلاج المقدم لهؤلاء الأطفال. ولذا فإن الأفكار والفنيات التى تم وصفها فى هذا الكتاب تستحق أن تنشر على نطاق واسع بين الآباء، ومعلمى رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية، ومعلمى التربية الخاصة، والإخصائيين النفسيين والاجتماعيين، والمعالجين النفسيين، ومدراء الروضة والمدارس على اختلاف آرائهم واتجاهاتهم التعليمية والثقافية

وهذا الكتاب مخول لكل من الآباء والمعالجين لكى يستخدموه معا أو كل على حدة. وإن كان مخصصا فى الأصل للآباء، فهو مستمد منهم أيضا، حيث تقدم الفصول من الأول إلى السادس عشر معلومات واقتراحات عملية للآباء، أما الفصلين السابع عشر والثامن عشر فيقدمان معلومات واقتراحات عملية للمعالجين والباحثين لبيان كيفية استخدام هذا الكتاب مع الآباء، ولقد تم تشجيع الآباء والمعالجين على قراءة الفصول الأخرى.

وينزع هذا الكتاب إلى مساعدة آباء الأطفال ذوى الاضطرابات السلوكية الظاهرة، ويستخدم مصطلح «والد» أو «والدين» للإشارة لأى شخص يعد بمثابة راع للطفل (مثل: الآباء الفعليين، والأجداد، والأوصياء على الطفل، والأم فى الرضاعة، والأم البديلة. . . . . إلخ). وعلى الرغم من أنه تمت مناقشة المعلومات الخاصة بالأطفال من كل الأعمار، إلا أن التدريبات المدرجة فى هذا الكتاب تنطبق بصورة أكبر على آباء الأطفال الذين هم فى سن الطفولة المتوسطة والمتأخرة، والمراهقة المبكرة (من السادسة إلى السادسة عشرة تقريبا).

ويهدف هذا الكتاب إلى تزويد الآباء بالمعرفة العملية والمهارات النمائية والتوافقية. جنبا إلى جنب مع العديد من الكتب المتاحة التى تختص بالأطفال ذوى المشكلات السلوكية ومشكلات الانتباه التى تؤكد على أهمية التزود بالمعلومات والفنيات الأخرى للتحكم فى السلوك. ونرجو أن يكون هذا الكتاب عونا للآباء على اكتساب الخطط العملية للتحكم فى السلوك وتنمية مهارات النمو، فقد أعد من أجل الآباء الراغبين فى تعلم التعليمات التى تختص بالإجابة على السؤال «كيف أتمكن من مساعدة ذاتى وأطفالى.

ويجب أن يُقرأ هذا الكتاب بشكل استكشافى. وليس المقصود أن يُقرأ من الغلاف إلى الغلاف. ومن غير المعقول عمل كل ما ورد فيه. فضلا عن ذلك، يجب أن يقرأ الآباء الفصل الأول والثانى بالتفصيل لكى يحددوا مواطن تركيزهم، وبعد ذلك قد يختارون الاهتمام بالتدريب على مهارة معينة لفترة من الوقت، ثم تتبع بمهارة أخرى فيما بعد. وقد يحتاج الوالدين لاستخدام هذا الكتاب طوال مرحلة تطور ونمو الطفل أو فى وقت معين منه (مثل:الثامنة من العمر) يكون خلاله فى حاجة إلى اكتساب مهارات بعينها، وعندما يكبر الطفل (مثل: الرابعة عشر من العمر) من المحتمل أن يكون وقتها فى حاجة إلى تعلم مهارات أخرى.

وهناك عدة خرائط فى نهاية كل فصل تساعد على تنفيذ الإجراءات المتعددة للمهارة طوال هذا الكتاب من قبل الآباء وإخصائى الصحة النفسية ولديهم الإذن بنسخ تلك الصفحات لاستخدامها بل ويتم أيضا تشجيعهم على فعل هذا.

على الرغم من الادعاء بأن الأطفال هم الذين يسهمون بأنفسهم فى حدوث مشاكلهم الخاصة، ويتسببوا بذلك فى الكثير من الصعوبات التى تقوم فى سياق علاقة الوالدين بالطفل، فإن الآباء هم الذين يقفون فى أفضل موقع لمساعدة الطفل ولتغيير طبيعة علاقتهما به. فالوالدين بدورهما بالنسبة للطفل أشبه بالمايسترو، حيث يأخذان دور القائد ويهيئان المسرح حتى تؤدى الفرقة أفضل ما تستطيع تقديمه للمشاهدين، وتتضمن كل الأفكار والإجراءات التى تم وصفها فى هذا الكتاب إما أحد الوالدين أو كليهما يحاول تغيير سلوك طفله / طفلته، أو أن يقود الأبوين الطفل لعمل تغيرات سلوكية. وتؤكد الدراسات أن التداخلات المرتكزة على الطفل المقترنة بتداخل أبوى نشط تكون مجدية بشكل أفضل من التداخلات المرتكزة على الطفل بمفرده؛ ولهذا سيحتاج الآباء إلى أ داء عمل جيد لجعل الأمور تسير إلى الأفضل فى أسرة لديها طفل يعانى من مشكلة سلوكية.

ومن المفترض أيضا أن الآباء الذين يقدمون علـى استخدام هذا الكتاب بنجاح أن يكونوا «مستعدين» لاستخدامه أساسا. وسيبذل الآباء الذين يستخدمون الأفكار والخطط الموجودة فى هذا الكتـاب كثيرا من الجـهد، ولقد أدرك المرشدون والمعـالجون منذ وقت طويل أن كل الأشخـاص الراغبـين فى تحقيق تغـيرات لمن معـهم يجب أن يكونوا على استعـداد للتغير، أى أنهم يـبدأون بأنفسهم. بطريقـة أخرى، من الممكن أن يكون عند بعض الناس النوايا الحسنة، ولكن بسبب المـشاكل الشخصية والإجهـاد والتفكير السلبى و/أو عوامل أخـرى، من الممكن ألا يكونوا قادرين على إجـراء العمل اللازم للتغـير. ولأن هذا الكتـاب للآباء، فمن المهم بصـفة خاصـة أن يتعـامل الأبوين مع قضـاياهما الشخصية الخاصة، والتى من الممكن أن تكون بمثابة عقبة فى طريق التغير بصورة كامنة. ومن هذه الناحيـة، من المقترح أن يقـرأ كل الآباء المعلومات المدرجة فى الفـصل الثالث «إجهـاد الآباء» والرابع «أفكار الآباء» ويقوموا بـأداء أى فعل ضرورى قـبل العمل على الرعاية الوالدية وتغيير سلوك الطفل.

وقد تكون المعلومـات التى يشتمل عليها هذا الكتـاب مفيدة للوقـاية من مشاكل الأسـرة والطفل أو للتقليـل من صعـوبات الأسرة والطفل مـن المستـويات العاليـة إلى المعتدلة.

لا يجب أن يستخـدم الكتاب بمفرده لمساعـدة أسرة ما أو طفل ذى مشـاكل أكثر شدة. إذا لم تكن متـأكدا من خطورة مشاكل أسـرتك أو طفلك، سيكون من الأذكى أن تستـشير متـخصصـا فى الصحة النفسـية مثل: الإخـصائى النفسى، والطبـيب النفسى، والمعالج، الإخـصائى الاجتمـاعى بهدف تحقيق التـقييم المناسب، وذلك لتحـديد ما إذا كانت الخدمات الأخرى مثل: العلاج النفسى والطبى والتدخل المعتمد على المدرسة... إلخ) ضرورى أم لا.

وعادة، يكون العمل مع معالج أفـضل من عدمه. وينبغى أن يكون المعالج الذى تختاره متخصص فى الصحة النفسية ولديه تصريح بأداء العمل. أو أن يكون تحت إشراف متـخصص لديه رخصـة رسمـية. يجب أن يكون المعالج أيضـا ذا خبـرة فى العمل مع الأطفـال ذوى الاضطرابات السلوكـية الظاهـرة، ومن الممكن أن تتـعاون أنت والمعـالج باستـخدام هذا الكتاب كإطـار للمراجعة. فـإن المعالج سيكون قـادرا على الإجابة على الأسئلة وعلى توفير تدريب عملى أكثر فعالية لك ولطفلك.

من الممكن أن يستفيد الآباء من قراءة الفصلين السابع عشر والثامن عشر. لأن هذين الفصلين يعطيان المعالجين معلومات لمساعدة الآباء والأطفال فى التدريب على المهارات. وبقراءة هذين الفصلين، قد يصبح الآباء على علم بما يتوقعونه من المعالجين، ومن الممكن أن يصبحوا مستهلكين أفضل لخدمات المعالج.

وبمقدور المعالجين أيضا أن يستخدموا هذا الكتاب لمساعدة الأطفال ذوى اضطرابات السلوك وآبائهم. ويقصد بمصطلح «معالج» -كما تم استخدامه فى هذا الكتاب - بأنه كل متخصص فى الصحة النفسية مؤهل مثال: الإخصائى النفسى الإكلينيكى / المرشد النفسى، والإخصائى النفسى المدرسى، والطبيب النفسى، والإخصائى الاجتماعى. . . إلخ) و من المفترض على المعالج الذى يستخدم هذا الكتاب أن يكون قد تدرب بعض الشىء فى طرق تدخل علم النفس النمائى/ الإكلينيكى/ الإرشادى / المدرسى / والعلاج السلوكى / العلاج السلوكى المعرفى. ويجب أن يحصل المعالج على إجازة رسمية بالعمل، أو على الأقل أن يكون تحت إشراف متخصص فى الصحة النفسية لديه إجازة أيضا.

وقد يستخدم كل من الآباء والمعالجين هذا الكتاب معا ويتعاونون سويا كجزء من تدخل ما. وقد يساعد المعالج الأبوين وذلك بتدريبهما وتدريب الطفل على المهارات النمائية المختلفة باستخدام هذا الكتاب كأساس لمثل هذا التدريب. ومن الممكن أيضا أن يكون الكتاب بمثابة جسر ممتد بين مكتب المعالج والأسرة. و يقدم الكتاب معلومات واضحة للآباء أملا فى تمكينهم من استخدام المهارات التى علمها لهم المعالجون فى البيت.

و يُنصح المعالجون بقراءة الفصلين السابع عشر والثامن عشر أولا لأن هذين الفصلين يوفران الخلفية النظرية وأسس البحث والاقتراحات العلاجية الخاصة بتدريب الأطفال ذوى اضطرابات السلوك وآبائهم على المهارات، أما الفصول الأخرى فقد يستخدمها المعالجون العاملون مع الآباء إذا استلزم الأمر. ونظرا لأن الفصول من الأول إلى السادس عشر مكتوبة من وجهة نظر الآباء، فيجب على المعالجين أن يفهموا القصد منها وأن يقدموا التعليمات المفيدة لتوجيه التطبيق. هذا وعلى الله قصد السبيل.

الباب الأول

معلومات للآباء

الفصل الأول: ما هى اضطرابات السلوك عند الأطفال؟

الفصل الثانى: ماذا أستطيع أن أفعل لمساعدة طفلى؟

الفصل الأول



ما هى اضطرابات السلوك عند الأطفال ؟

يعد الأطفال ذوو الاضطرابات السلوكية بمثابة تحدٍّ خطير للآباء، حيث يقترف هؤلاء الأطفال السلوكيات التى يكون لها تأثير سلبى على الأفراد فى بيئتهم (مثل: الآباء، والأقران، والمدرسين... إلخ). وينتج عن هذا عادة إظهار هؤلاء الأفراد لسلوكيات واتجاهات سلبية تجاه هؤلاء الأطفال. ويميز الدليل التشخيصى والإحصائى للاضطرابات النفسية فى طبعته الرابعة (DSM_IV) الصادر عن الرابطة الأمريكية للطب النفسى American psychiatric Association، 1994 بين ثلاثة أنواع من اضطرابات السلوك الفوضوى (الذى يتضمن استهانة بالمجتمع) من بينها اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد Disorder Attention Deficit Hyperactivity (ADHD)، واضطراب العناد المتحدى (ODD) Oppositional Defiant Disorder، واضطراب السلوك أو التصرف (CD) Conduct Disorder ، وعلى الرغم من أن هذه الاضطرابات السلوكية الفوضوية الثلاثة تشترك معا فى بعض الملامح، إلا أن هناك بعض الفوارق التى تجعل كل واحدة منها منفردة ومتميزة عن الأخرى. كما أن الكثير من الأطفال لديهم أكثر من نوع واحد من هذه الاضطرابات. ويصف هذا الفصل الاضطرابات المختلفة للسلوك الفوضوى المشوش، ومشاكل الطفل والأسرة المتلازمة، والتقييم المشترك وإجراءات العلاج لهذه المشاكل.

أولا: اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد:

الأعراض:

المشكلة الأساسية للأطفال ذوى اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد هى عدم قدرتهم على ضبط سلوكهم والمحافظة عليه. ونظرا لأن هؤلاء الأطفال لديهم مشاكل فى التحكم فى سلوكهم، فهم عادة لا يظهرون سلوكا ملائما يناسب

البيئة التى يعيشون فيها فى لحظة معينة. وتشمل الأعراض الرئيسية لاضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد كل من: قصور ومحدودية مدى الانتباه، وسرعة القابلية لتشتت الانتباه، والاندفاعية والنشاط الزائد.

وقد تتضح مشاكل قصور الانتباه أو الانتباه المحدود للأطفال ذوى اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد، فى بعض المهام البصرية و/أو السمعية، وفى المواقف التى تتطلب مجهودا عقليا. كما أن هؤلاء الأطفال قد لا يبدون مختلفين عن الأطفال الآخرين عند مشاهدتهم للتليفزيون ولعبهم بألعاب مثل «الفيديو جيم» مثلا، أو عند الاشتراك فى مجموعة مختلفة من الأنشطة التى يستمتعون بها أو التى يبرعون فيها؛ لأن هذه المهام لا تتطلب سوى مجهود محدود، ومع ذلك تنشأ الاختلافات بين الأطفال الذين يظهرون اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد والأطفال الآخرين فى المهام التى تتطلب مجهودا مدعما وتركيزا مثل الكثير من المهام المدرسية، كما أن هؤلاء الأطفال لديهم أيضا صعوبة فى تجنب مشتتات الانتباه لأن عقولهم تبدو وكأنها تتعامل مع معلومات حسية كثيرة جدا فى وقت واحد.

ويظهر عرض الاندفاعية عندما لا يفكر الأطفال ذوو اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد قبل أى تصرف. إنه من الصعب على كثير من هؤلاء الأطفال أن يركزوا على شىء واحد فى نفس الوقت. فالأطفال المندفعون لا يتوقفون عن تقييم/توقع النتائج أو التفكير فى طرق بديلة لعلاج المواقف والمشاكل. فضلا عن ذلك، يتصرف هؤلاء الأطفال بدون تفكير. وقد نرى السلوك الاندفاعى عندما يتسرعون ويُعلنون blurt الإجابة على الأسئلة فجأة بدون تفكير، وعند مشاركتهم فى السلوك المتهور، وعند قذف الأشياء، أو عند مضايقة الأطفال الآخرين.

فى حين نرى النشاط الزائد عند الأطفال ذوى اضطراب القدرة على الانتباه حينما يكونون «نشطين بلا توقف أو دون كلل أو ملل طول الوقت». ويبدو هؤلاء الأطفال وكأنهم منساقون بمحركات تدفعهم، ولا يهدأون وقلقين دائما، ولديهم صعوبة فى الجلوس بدون تحرك.

كما يميز الدليل التشخيصى والإحصائى للاضطرابات النفسية الصادر عن الرابطة الأمريكية للطب النفسى، الطبعة الرابعة (DSM_IV) بين ثلاثة أنماط من اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد:

(١) النمط غير المنتبه.

(٢) النمط المندفع زائد النشاط.

(٣) النمط المتحدى.

ويكون لدى الأطفال ذوى اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد من النمط غير المنتبه مشاكل تتعلق بتعزيز الانتباه وتكملة المهام، ويكون مضطربا ومُشتت الانتباه. وقد وجد الباحثون أن هؤلاء الأطفال لديهم مشاكل مع المهام الدراسية. أما الأطفال ذوو اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط من النمط المندفع يكون لديهم مشاكل تتعلق بالسلوك الفوضوى. وأوضح الباحثون أن هؤلاء الأطفال والأطفال ذوى اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد من النمط المتحدى (الذين يظهرون كلا من أعراض ضعف الانتباه والاندفاع الزائد) يظهرون هذه الأعراض فى كثير من الأماكن ولديهم مشاكل أكاديمية، ومشاكل مع الأقران، وأفراد الأسرة، وموظفى المدرسة، وما إلى ذلك. ولكى يتم تشخيص اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد، يجب أن يُظهر الطفل الأعراض قبل سن السابعة من العمر، ويجب أن تكون الأعراض ذات درجة أكبر مما هى عليه عند الأطفال الآخرين من نفس العمر، ويجب أن تكون الأعراض واضحة لمدة ستة أشهر على الأقل. ويلخص جدول (١) أعراض اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد والأنواع الثانوية تبعا لتصنيف الدليل التشخيصى والإحصائى للاضطرابات النفسية والعقلية DSM_IV، وتقترح الدراسات أن ما بين ٣٪ إلى ٥٪ من الأطفال لديهم اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد؛ كما أوضحت الإحصائيات أن هناك اختلافات بين البنين والبنات عموما، وأن البنين يفوقون البنات فى العدد بنسبة تتراوح بين أربعة إلى ستة أضعاف. وأن كثيرا من الأطفال ذوى اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد يطورون فى نهاية الأمر اضطرابات السلوك التفككى أو الفوضوى بشكل أكثر وضوحا مثل اضطراب العناد المتحدى، واضطراب السلوك (ستُناقش هذه الاضطرابات فيما بعد).

المعايير التشخيصية لاضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد

أ-إما (١) أو (٢)

١- ستة أو أكثر من أعراض نقص الانتباه التالية قد استمرت ستة أشهر على الأقل وبلغت درجة تعد غير تكيفية وغير متسقة مع المستوى النمائى للفرد :

نقص الانتباه

(أ) غالبا ما يفشل فى إعطاء انتباه عميق للتفاصيل أو غالبا ما يرتكب أخطاء بلا مبالاة فى الواجب المدرسى، أو العمل، أو أى أنشطة أخرى.

(ب) غالبا ما يكون لديه صعوبة فى مداومة الانتباه فى المهام أو أنشطة اللعب.

(جـ) غالبا ما يبدو وكأنه غير مبال بالاستماع عندما يوجه إليه الكلام مباشرة.

(د) لا يواصل غالبا اتباع التعليمات ويتقاعس عن إنهاء الواجب المدرسى، أو العمل الروتينى، أو مهام العمل المهنى (ليس نتيجة لسلوك العناد أو الفشل فى فهم التعليمات).

(هـ) غالبا ما يكون لديه صعوبة فى تنظيم المهام والأنشطة.

(و) غالبا ما يتجنب الاشتراك فى المهام التى تتطلب مجهودا عقليا أو يكرهها ويرغب عنها (مثل العمل المدرسى أو الواجب المنزلى).

(ز) غالبا ما يفقد الأشياء الضرورية اللازمة لإتمام المهام والأنشطة (مثل: الدُمى، أو الواجبات المدرسية، أو الأقلام، أو الكتب، أو الأدوات).

(ح) غالبا ما يشتت بسهولة بسبب المثيرات الخارجية.

(ط) غالبا ما يكون كثير النسيان للأنشطة اليومية.

٢- ستة أو أكثر من أعراض اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب باضطراب النشاط الزائد التالية قد استمرت ستة أشهر على الأقل بدرجة غير تكيفية وغير متسقة مع المستوى النمائى:

النشاط الزائد

(أ) غالبا ما يحرك يديه أو قدميه أو يتلوى أثناء جلوسه.

(ب) غالبا ما يترك مكانه فى الفصل الدراسى أو فى أى مواقف أخرى يتوقع منه أن يبقى فيها جالسا.

(ج) غالبا ما يطوف أو يقفز بإفراط فى المواقف التى لا يكون هذا فيها ملائما

(فى حالة المراهقين والراشدين قد يقتصر ذلك على مشاعر ذاتية من عدم الاستقرار).

(د) غالبا ما يكون لديه صعوبة فى اللعب أو الاشتراك فى أنشطة وقت الفراغ بهدوء.

(هـ) غالبا ما يكون نشطا «فى غير كلل» أو غالبا ما يتصرف كأنه منقاد بواسطة محرك.

(و) غالبا ما يتكلم بإفراط.

الاندفاعية

(ز) غالبا ما يتسرع فى الإجابة قبل أن يكتمل السؤال.

(ح) غالبا ما يكون لديه صعوبة فى انتظار الدور.

(ط) غالبا ما يقاطع الآخرين أو يتطفل عليهم (مثلا: يتدخل فى المحادثة أو اللعب).

ب- بعض أعراض فرط النشاط /الاندفاعية أو نقص الانتباه التى سببت هذا القصور كانت موجودة قبل السابعة.

ج- بعض الاختلالات الناتجة عن الأعراض تكون موجودة فى مجالين أو أكثر من مجالات الحياة (مثلا: فى المدرسة أو العمل، وفى المنزل).

د - يشترط أن يكون هناك دلالة واضحة على وجود قصور ذات دلالة إكلينيكية فى الأداء الاجتماعى أو الدراسى أو المهنى.

هـ- لا تحدث الأعراض فقط خلال المسار المرضى لاضطراب النمو الشامل، أو الفصام أو أى اضطراب ذهانى آخر ولا يمكن تفسيرها بشكل أفضل كمظهر لاضطراب عقلى آخر (مثل: اضطراب المزاج، أو اضطراب القلق، أو الاضطراب الانشقاقى، أو اضطراب الشخصية).

يحدد الرمز بناء على النمط

٣١٤,٠١ اضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد، النوع المزدوج. لو توافرت المعايير أ ١، أ ٢ خلال الشهور الستة الأخيرة.

٣١٤,٠٠ اضطراب القـدرة على الانتبـاه المصحـوب بالنشاط الزائد، مع غلـبة نقص الانتباه، إذا توافرت كل المعاييـر فى البند أ١ ولم تتـوافر معاييـر البند أ ٢ خلال الشهور الستة الأخيرة.

٣١٤,٠١ اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد، مع غلبة فرط النشاط / الاندفـاعية. إذا توافرت المعايـير أ ٢ ولم تتوافر المعـايير أ ١ خلال الشهور الستة الأخيرة.

المسار النمائى للاضطراب:

هناك مسـار نمائى متطابق تماما يحـدث على امتداد عمليـة اضطراب القدرة على الانتبـاه المصـحـوب بالنشـاط الزائد عند الأطفـال، ولكن من الممـكن أن يكون هناك اختلافات بين الأطفال وذلك تبعا لخطورة المـشكلات. ويقدم الجزء التالى وصفا لأطفال يعـانون اضطراب القدرة على الانتـباه المـصحـوب بالنشاط الزائد المصـحوب بأعـراض اندفـاعيـة؛ لأننا لا نعلم إلا الـقليل عن الأطفـال ذوى اضطراب القدرة علـى الانتبـاه المصـحوب بالنشـاط الزائد الذين تغلب عليـهم أعراض عـدم الانتبـاه. فالأطفـال ذوو اضطراب القـدرة على الانتبـاه المصحـوب بالنشـاط الزائد قد يكونون أكـثر نشـاطا فى الرحم، أى فى فـترة الحـمل، وبعد الولادة، أو فـى مرحلة المهـد، عادة مـا يوصفـون بالنشاط، وعدم السكون، وسرعة الهياج، وصـعوبة تهدئتهم، وقد يكون لديهم صعوبة فى الالتزام بنظام مـحدد فى النوم والأكل. وفى مرحلة ما قبـل المدرسة (مرحلة رياض الأطفال) قد يكون لديهم حالة مزاجية متقلبة. وأحيانا يوصفون بأنهم «يتدخلون فى كل شىء أو فـضوليـون» ويحتـاجون لمراقـبـة وإشراف مـتواصلين. وبعض الأطفـال ذوى اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد لديهم تاريخ متواضع من المودة أو الارتباط العاطفى مع أولياء أمـورهم أو القائمين برعايتهم خلال فتـرة الطفولة. وأحيانا يكونون أكثر صعوبة فى التهذيب عن الأطفـال من نفس مرحلتهم العمرية مثل الأطفال الذين هم فى مـرحلة المهـد وأطفال الروضـة. وتتم مـلاحظة أعراض هؤلاء الأطفـال وتشخيصـها خلال سنوات المدرسة الابتدائية، حيث تكـون مشكلاتهم مع درجة القدرة على الانتبـاه والتركيز أكـثر وضوحـا فى المدرسة، فمن الصـعب أن يكملوا العمل وأن يواصلوا أداءه فى المدرسة. ومن الممكن أن تظهرلديهم مـشكلات فى الانسجام مع أفراد الأسـرة ومع الأقران فـى هذه المرحلة وربما يتطور لديهم نقص تقـدير الذات، وخـلال

سنوات المراهقة ينخفض النشاط الزائد عند هؤلاء الأطفال، ولكن المشكلات الخاصة بمدى الانتباه والاندفاعية تزداد. وللأسف تنشأ الكثير من المشاكل الثانوية كنتيجة لتاريخ طويل مع الصعوبات الناتجة من اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد.

ويتعرض هؤلاء المراهقون لمخاطر كبيرة تتمثل فى السلوك الجانح، والإحباط، ومشاكل العلاقة مع الأقران، والفشل فى المدرسة، وما إلى ذلك. وربما تستمر مشاكل اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد فى مرحلة الرشد وتصبح الكثير من المشاكل الثانوية أكثر خطورة. ويقع الراشدون الذين تعرضوا لاضطراب القدرة على الانتباه المصحوب باضطراب النشاط الزائد تحت مخاطر كبيرة فى مواجهة المشاكل العاطفية، والعلاقات الشخصية المتبادلة، والأمراض النفسية، ومشاكل العمل والحياة (مثل: الصعوبات المهنية، والمشاكل الزوجية، إلخ. . .) ومن المعتقد أنه بدون العلاج، سنجد أن حوالى ٣٠٪ إلى ٥٠٪ من الأطفال ذوى اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب باضطراب النشاط الزائد قد يتعلمون التكيف مع إعاقتهم فى حياتهم القادمة. أما النسبة الأخرى أى ٧٠ ٪ إلى ٥٠٪ الآخرين يتعرضون لخطر زيادة المشاكل التى وصفت سابقا. وعلى وجه الخصوص، تزيد احتمالية مرور الأطفال ذوى اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد والذين يتطور لديهم أيضا اضطراب العناد المتحدى و/أو مشاكل السلوك الاجتماعى، والعدوان، بالصعوبات التى شرحت سابقا.

الأسباب المحتملة:

يبدو أن سبب اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد يكون بيولوجيا أو نمائيا عصبيا فى بداية الأمر. فقد يكون لدى بعض الأطفال شذوذ أو خلل طفيف فى أجزاء من المخ وخاصة تلك التى تكون مسئولة عن المحافظة على الانتباه، وحجب التشتت، وضبط النشاط الحركى. وقد وجد الباحثون الذين يستخدمون النشاط الفسيولوچى ومعدل جريان الدم بالمخ، والمسح الذرى أو إطلاق البوزترون (جسيم موجب ذو كتلة تعادل كتلة الإلكترون)، وأشعة إكس، والرنين المغناطيسى، وجدوا اختلافات فى أداء وظائف المخ بمقارنة أفراد يعانون من اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد مع غيرهم. والأدلة المنبثقة التى توضح أن فحص الجزء الأمامى للمخ (وخاصة من الناحية اليمنى)، وحصان البحر والجهاز الشبكى فى جذع المخ هى المناطق المسئولة عن ذلك عند هؤلاء الأطفال، ومن المحتمل أن يعلل اللاتوازن الكيميائى

العصبى لاضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد للمستويات المنخفضة من الناقلات العصبية للدوبامين dopamine ونوربينفيرين norepinephrine فى المخ. ومع ذلك وجد الباحثون فى بعض المواقف أنه من الصعب الوصول إلى نفس النتائج والذى بدوره يوحى بالحاجة إلى البحث بحذر شديد عن أسباب اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد. لا يوجد أى دليل بحثى يدعم وجود سبب بيئى بحت مثل الرعاية الوالدية الضعيفة، والفقر، والنظام الغذائى، وما إلى ذلك كسبب لاضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد.

وعلى الرغم من أن هناك بعض المناطق المحددة فى المخ هى المسئولة عن اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد، إلا أن هناك أسبابا عديدة قد تؤدى إلى شذوذ طفيف فى المخ لدى الأطفال. وفى معظم الأحوال، تلعب الوراثة دورا رئيسيا حيث تنتقل الاستعدادات الوراثية لاختلالات المخ الطفيفة من جيل إلى الآخر. وفى بعض الحالات من الممكن أن يكون هناك دمار تركيبى وحقيقى للمخ يحدث كنتيجة لمشاكل الحمل أو الولادة، أو بالتعرض لصدمة، أو التسمم بعد الولادة. وفى كل الأحوال، وبغض النظر عن كيفية حدوث المشكلة، يتضح أن هناك مناطق من المخ قد تأثرت بالفعل.

ثانيا: اضطراب العناد المتحدى

الأعراض

يتصف الأطفال ذوو اضطراب العناد المتحدى غالبا بعدم الطاعة ويظهرون حالة مزاجية قابلة للإثارة والتهيج والسلبية. وغالبا ما تكون هذه المشاكل ذات طبيعة مزمنة ومتكررة. ويجب أن نأخذ العوامل النمائية بعين الاعتبار عند محاولة استنتاج ما إذا كان الطفل يعانى اضطراب العناد المتحدى أم لا. ويظهر الأطفال ذوو اضطراب العناد سلوك المعاندة والتحدى والمعارضة بمستوى أكثر خطورة وبدرجة أكبر مما يظهره أقرانهم من نفس السن والجنس. وتتضمن السلوكيات المحددة التى من الممكن أن يظهرها الأطفال ذوو اضطراب العناد المتحدى كلا من : انتهاك القواعد، ونوبات الغضب، المجادلة مع ممثلى السلطة، ومضايقة الآخرين، ولوم الآخرين على مشاكلهم الخاصة، والقسم المتكرر، وما إلى ذلك.

ويصف الدليل التشخيصى والإحصائى للاضطرابات النفسية الصادر عن الرابطة الأمريكية للطب النفسى فى طبعته الرابعة (DSM_IV) نوعا واحدا فقط وعاما من

اضطراب العناد المتحدى. على الرغم من أنه لا يوجد أى عمر محدد للبداية، يقترح هذا الدليل أن غالبية الأطفال يظهرون اضطراب العناد المتحدى المتعارض قبل سن الثامنة. يجب أن يظهر الطفل الأعراض لمدة ستة أشهر على الأقل. ويلخص جدول (٢) أعراض اضطراب العناد المتحدى تبعا لتصنيف الدليل التشخيصى والإحصائى للاضطرابات النفسية الطبعة الرابعة DSM_IV.

وتقترح الدراسات أن حوالى ٢-١٦٪ تقريبا من المجتمع العام لديهم اضطراب العناد المتحدى، وحوالى ٥٠- ٦٥٪ من الأطفال ذوى اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد يستمرون فى تطوير اضطراب العناد المتحدى. ومرة أخرى، وكما هو الحال فى اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد، تزيد احتمالية تطوير البنين لاضطراب العناد المتحدى عن البنات.

المعايير التشخيصية لاضطراب العناد المتحدى

أ- نمط من السلوك السلبى والعدائى والمتحدى يستمر لمدة ستة أشهر على الأقل، يظهر خلالها أربعة (أو أكثر) من الأعراض التالية.

١) كثيرا ما يفقد أعصابه

٢) كثيرا ما يجادل الكبار (الراشدين).

٣) غالبا ما يتحدى ويرفض الإذعان لطلبات أو أوامر الأشخاص الراشدين أو للأصول والقواعد .

٤) غالبا ما يضايق الناس عن عمد.

٥) غالبا يلوم الآخرين على- أخطائه/ أخطائها/ أو سوء سلوكه/ سوء سلوكها.

٦) غالبا ما يكون سهل الاستثارة والضيق بالآخرين.

٧) غالبا ما يكون غاضبا ومستاء.

٨) غالبا ما يكون حاقدا ومحبا للانتقام.

ملحوظة: لا يعد أى معيار من المعايير المذكورة مستوفيا إلا إذا كان السلوك أكثر تواترا مما هو معتاد فى الأفراد من نفس العمر ونفس مستوى النمو.

ب- يسبب هذا الاضطراب السلوكى ضعفا إكلينيكيا ملحوظا فى الأداء الاجتماعى، والتعليمى والمهنى.

جـ- لا تحدث هذه السلوكيات على وجه الحصر أثناء المسار المرضى لاضطراب ذهانى أو لاضطراب المزاج.

د- لا تتوافر المعايير الخاصة باضطراب السلوك، وإذا كان الفرد فى الثامنة عشرة من العمر أو أكبر، لا تتوافر المواصفات الخاصة باضطراب الشخصية المضادة للمجتمع.

المسار النمائى للاضطراب:

تظل معلومتنا محدودة عن المسلك النمائى الخاص باضطراب العناد المتحدى المتعارض. وكما تم ذكره سابقا، ينمى معظم الأطفال اضطراب العناد المتحدى المتعارض قبل سن الثامنة. وبعض من هؤلاء الأطفال يكون لديهم حالة مزاجية مضطربة أو تباطؤ فى مظاهر نمائية أخرى سابقة على ظهور اضطراب العناد المتحدى. ويتعرض الأطفال ذوو السلوك المعاند المتواصل فى فترة مبكرة من نموهم والذى يستمر حتى فى المراحل المتأخرة من النمو إلى خطر كبير من جراء نمو السلوك غير الاجتماعى والسلوك الجانح(*). كما تزيد الاحتمالية لدى الأطفال ذوى اضطراب العناد من وجود مشاكل عملية مرتبطة بالبيت، والمدرسة، والعلاقات مع مجموعة الأقران، وانخفاض تقدير الذات، وعدد كبير من الصعوبات العاطفية، أكثر من تلك الموجودة عند باقى الأطفال فى نفس السن.

الأسباب المحتملة:

مازال الباحثون غير متأكدين من السبب الرئيسى الخاص باضطراب العناد المتحدى. يعتقد البعض أن هناك سببا عصبيا أو بيولوجيا لأنه يبدو أن هناك تداخلا كبيرا بين اضطراب العناد المتحدى واضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد. وكثير من الأطفال الذين يطورون اضطراب العناد المتحدى المتعارض يتم وصفهم أحيانا بسرعة الغضب والتهيج وبالحالة المزاجية غير المستقرة خلال فترة المهد، وسنوات الروضة. وتتميز هذه الحالة المزاجية الصعبة بالمزاج السلبى، ومشاكل فى التكيف مع المواقف الجديدة، والروتين غير المنتظم فى الأكل والنوم. وعندما يظهر الأطفال هذه الخصائص، يصبح من المعتقد أن هناك تأثيرا سلبيا للرعاية الوالدية، أى أن الرعاية الوالدية غير الفعالة تساعد على نمو اضطراب العناد المتحدى. .إن هؤلاء الأطفال يتحدون الآباء بصورة أكثر من الأطفال الآخرين، وبالتالى قد لايقدم الآباء النظام الكافى

(*) يتم شرح هذا بتفاصيل أكثر فى الجزء الخاص باضطرابات التصرف والسلوك .

والفعـال / الضرورى فى التعامل مع هذه السلوكـيات الصعبـة. ويوصف آباء الأطفال ذوى اضطراب العناد المتحـدى غالبا بالتنـاقض مع النفس وبالقسوة أو عـدم الكفاءة فى ممارستهم للنظام. ومن الواضح أن كلا من الطـفل والوالدين يؤثرون فى بعضهم البعض طوال الوقت، ونتيجة لذلك تزداد مشاكل الطفل، وتصبح مشاكل سلوك الرعاية الوالدية أكثر سـوءا. فوجود طفل يصعب التعـامل معه وسط رعاية والدية غيـر فعالة يمكن أن ينتج عنه طفل ذو اضطراب العناد المتحدى.

ثالثا: اضطراب السلوك (التصرف) Conduct Disorder

الأعراض

يُظهر الأطفال ذوو الاضطراب السلوكى نمطا مـستمرا من انتهاك حـقوق الآخرين وانتـهاك للمـبادئ والقـواعد المتـفق عليهـا. ومن الممكن أن يظهر هؤلاء الأطفـال هذه السلوكيات فى المنزل، أو فى المدرسة، أو فى المجتمع العام. وعامة يظهر هؤلاء الأطفال نطاقا واسعا من المشـاكل السلوكية التى تتراوح بين القدرة على المواجـهات الصريحة مع الضحـية إلى سلوكـيات عدم القـدرة على المواجهـة. وقد تشمل سلوكـيات المواجـهة الصريحـة على :الهجـوم على الآخرين المصحـوب بالمواجهـة، والعدوانية، والاعـتداء الجنسى على الآخـرين، وما إلـى ذلك، وهذا ما يعنى أن هذه الـسلوكيـات تؤثر على الآخرين مـباشرة. كـما تشمل سلوكـيات عدم المـواجهة عـمليات مثل: السـرقة بدون مواجهة، والغياب، والهروب، وإسـاءة استخدام مادة أو عقار. على الرغم من أن هذه السلوكيات تنتهك المبادئ والقواعد الاجتماعية، إلا أن تأثيرها على الآخرين يكون أقل. بعض الأطفـال ذوى الاضطراب السلوكى قـد يكون لديهم خلط بين مـشكلات سلوك القدرة على المواجهة الصريحة للضحية، وسلوك عدم القدرة على المواجهة.

ويفرق الدليل الـتشخـيصى والإحصـائى للاضطرابات النفسـية، الطبعـة الرابعة DSM_IV بين نوعين ثانويين لاضطراب السلوك هما:

(١) نمط تكون بدايته فى مرحلة الطفولة (قبل سن العاشرة).

(٢) نمط تكون بدايته فى مرحلة المراهقة (بعد سن العاشرة).

وعادة مـا يكون الطفل ذو الاضطراب السلوكى من النمط الذى تكون بـدايته فى مرحلة الطفولة، هو طفلا عدوانيا وذا قدرة على مواجهة الضحية، ومناهضا للمجتمع.

كما أوضحت الدراسات أن هؤلاء الأطفال من البنين أكثر مما هم من البنات ولديهم تاريخ مبكر من اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد واضطراب العناد المتحدى، وتزيد احتمالية أن يكون عندهم مشاكل فى التوافق فى فترة المراهقة والرشد. والطفل ذو الاضطراب السلوكى الذى تكون بدايته فى مرحلة المراهقة هو أقل عدوانية وتزيد احتمالية إظهاره لسلوكيات عدم القدرة على المواجهة مع الضحية، كما أن الأطفال ذوى الاضطراب السلوكى من النمط الثانى، يحتمل أن يكونوا إناثا أكثر مما هم من الذكور، وتقل احتمالية أن يكون عندهم مشاكل توافق فى مرحلتى المراهقة والرشد.

ويفرق الدليل التشخيصى والإحصائى للاضطرابات النفسية، الطبعة الرابعة DSM_IV أيضا بين ثلاثة مستويات لشدة الاضطراب السلوكى هى الخفيفة والمتوسطة والشديدة.

يُظهرالأطفال ذوو الاضطراب السلوكى الخفيف سلوك عدم القدرة على المواجهة الصريحة مع الضحية أكثر من الأطفال ذوى الاضطراب السلوكى المعتدل والشديد. ومرة أخرى، يجب أن يظهر الأطفال هذه الأعراض لمدة ستة أشهر على الأقل للحصول على تشخيص الاضطراب السلوكى، ويلخص

أعراض الاضطراب السلوكى والأنواع الثانوية تبعا لتصنيف دليل تشخيص الاضطرابات النفسية، الطبعة الرابعة DSM_IV.

لا تضع الدراسات التى تختبر معدلات انتشار الاضطراب السلوكى فى الاعتبار المعدلات المختلفة للأنواع الثانوية من الاضطراب السلوكى سويا. ولقد تم استنتاج أن ما بين ٤٪ إلى ١٠٪ من المجتمع العام لديهم مجموعة كاملة من أعراض الاضطراب السلوكى. وحوالى ٦٠٪ من الأطفال يظهرون بعض السلوك اللااجتماعى خلال فترة معينة من نموهم (مثل: بعض أفعال السرقة المتفرقة، والتخريب للممتلكات العامة، وتجريب المخدرات، . . . إلخ)، ولكنهم لا يعتبرون أن لديهم الأعراض كاملة، ويبدو أن العوامل الاجتماعية الاقتصادية تلعب دورا تعاونيا وتزيد احتمالية حدوث الاضطراب السلوكى، فالطبقات الاجتماعية الاقتصادية المنخفضة أكثر من الطبقات العليا والمتوسطة. كما أن الاضطراب السلوكى عند الأطفال شديد الارتباط باضطراب العناد المتحدى. وتم استنتاج أن ٨٢٪ إلى ٩٥٪ من أطفال الاضطراب السلوكى فى بداية مرحلة الطفولة لديهم اضطراب العناد، و٦٠٪ من أطفال الاضطراب السلوكى فى مرحلة الطفولة تم تشخيص حالتهم مبكرا باضطراب القدرة على الانتباه المصحوب

بالنشـاط الزائد، و ٢٠٪-٣٠٪ تقريبا من أطـفـال سن المدرسة الابتدائية ذوى اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشـاط الزائد لديهم الاضطراب السلوكى، وأن حوالى ٤٠٪ -٦٠٪من المراهقين ذوى اضطراب القـدرة على الانتباه المصحـوب بالنشاط الزائد لديهـم الاضطراب السلـوكى، ومن الواضح أن الأطـفـال ذوى الاضطراب السـلوكى يتعرضون لمخاطر كبيرة من تطور مشاكل عاطفية، واجتماعية، وتعليمية، ومهنية خطيرة كلما تقدموا فى العمر.

المعايير التشخيصية لاضطراب السلوك

أ- نمط متـواصل ومتكرر من السلوك تنتهك فيه الحقـوق الأساسية للآخرين أو المبادئ والقواعد الاجتماعية الأساسية الملائمة لعمر الشخص، كما يبدو هذا من وجود ثلاثة أو (أكثر) من المعايير التاليـة خلال الاثنى عشر شهرا الماضية، مع وجود معيار واحد على الأقل خلال فترة الشهور الستة الماضية.

العدوان على الأشخاص والحيوانات

(١) غالبا ما يستأسد (يتنمر)، أو يهدد، أو يخيف الآخرين.

(٢) غالبا ما يثير شجارا بدنيا مع الغير.

(٣) يستـخدم سلاحا من الممكن أن يسـبب ضررا بدنيا خطيرا للآخـرين (مثل: عصا غليظة، أو حجر، أو زجاجة مكسورة، أو سكينة، أو مسدس).

(٤) يعتدى بدنيا بقسوة شديدة على الآخرين .

(٥) يعتدى بدنيا بقسوة شديدة على الحيوانات.

(٦) قام بالسـرقة مع مواجـهة الضحـية (مثل، السلب، خطف حـافظة النقود، الاغتصاب، السطو المسلح).

(٧) اجبر شخصا ما على ممارسة النشاط الجنسى معه.

تدمير الممتلكات

(٨) قام عن عمد بإشعال حريق بنية إحداث دمار خطير.

(٩) دمر عن عمد ممتلكات الآخرين (بطريقة أخرى غير إشعال حريق).

الخداع أوالسرقة

(١٠) قام باقتحام بيت أو منزل أو سيارة شخص آخر .

(١١) غالبا ما يكذب للحصول على مكاسب أو امتيازات أو لتجنب الالتزامات (أى يحتال ويخدع الآخرين).

(١٢) قام بسرقة أشياء ذات قيمة كبيرة بدون مواجهة الضحية (مثال: سرقة المعروضات من متجر، أو السرقة بدون الاقتحام أو الدخول، أو التزوير والتزييف).

انتهاكات خطيرة للقواعد والمعايير

(١٣) غالبا ما يظل خارج المنزل رغم تحذيرات والديه، يبدأ ذلك قبل الثالثة عشرة من عمره.

(١٤) الفرار من المنزل ليلا على الأقل مرتين، فى وقت كان يعيش فيه فى بيت أسرته أو أسرة بديلة (أو مرة واحدة ولكن بدون الرجوع إلى المنزل لفترة طويلة جدا).

(١٥) غالبا ما يهرب من المدرسة، يبدأ ذلك قبل الثالثة عشرة من عمره.

ب- يسبب هذا الاضطراب السلوكى قصورا إكلينيكيا ملحوظا فى الأداء الاجتماعى، والأكاديمى، والمهنى.

ج- لو كان الفرد فى الثامنة عشرة أو أكثر من العمر، فهو لا يفى بمحكات اضطراب الشخصية المضادة للمجتمع..

حدد النوع حسب السن فى بداية الاضطراب :

١- **النوع البادئ فى مرحلة الطفولة :** يبدأ معيار واحد على الأقل من معايير الاضطراب السلوكى قبل سن العاشرة.

٢- **النوع البادئ فى مرحلة المراهقة :** لا يوجد أى معيار من معايير الاضطراب السلوكى قبل سن العاشرة.

حدد الشدة والخطورة

١-خفيفة : لا توجد إلا بضع مشكلات سلوكية قليلة (إن وجدت) تزيد عما هو مطلوب لتشخيص الاضطرابات، كما أن هذه المشكلات لا تسبب للآخرين سوى القليل من الأذى، مثل الكذب.

٢- متوسطة: عدد المشكلات السلوكية وتأثيرها على الآخرين يقعان موقعا وسطا بين الخفيف والشديد، مثل السرقة بدون مواجهة الضحية وتخريب الممتلكات.

٣-شديدة: توجد مشكلات سلوكية كثيرة تزيد عما هو مطلوب لتشخيص الاضطرابات، أو أن المشكلات السلوكية تسبب أذى بليغا للآخرين مثل : ممارسة الجنس بالإكراه، والقوه الجسمانية، واستخدام السلاح، والسرقة بمواجهة الضحية - الاقتحام.

المسار النمائى للاضطراب:

رسم بعض الباحثين المسار النمائى النموذجى ومآل الاضطراب السلوكى. وعامة تعتبر البداية المبكرة لمشاكل الاضطراب السلوكى، والمشاكل المنتشرة بشكل أكبر وطويلة المدى هى الأضعف فى التشخيص. وكما هو الحال مع اضطراب العناد المتحدى، من المعتقد أن كثيرا من الأطفال ذوى الاضطراب السلوكى لديهم حالة مزاجية متقلبة فى فترة مبكرة جدا من العمر. ولديهم أيضا تاريخ متواضع من المودة والارتباط العاطفى مع أولياء أمورهم والقائمين على رعايتهم خلال فترة الطفولة. ومن المفترض وجود عدد من المراحل التى يمر بها الاضطراب السلوكيين سنوات الروضة وسن البلوغ. ففى عام ١٩٨٩، قدم إيدلبروك Edeelbrock, C, 1989 نظرية مكونة من أربع مراحل تتعلق بتطور الاضطراب السلوكى فى بداية مرحلة الطفولة. يتخيل إيدلبروك أنه فى خلال الفترة ما بين سنوات الروضة إلى سنوات المدرسة الابتدائية، يتسم هؤلاء الأطفال بالمعارضة وعدم المطاوعة فى البيت فى المقام الأول. أما خلال سنوات المدرسة الابتدائية المتأخرة، فيميلون لأن يكونوا فوضويين ومعطلين بشكل أكبر فى المدرسة، وتقل علاقتهم مع الأقران، ويكذبوا، ويغشوا، ويقسموا على الدوام، ويشاركوا فى السلوك العدوانى. وخلال الفترة ما بين سنوات المدرسة الابتدائية المتأخرة إلى فترة المراهقة تستمر كل المشاكل التى سبق ذكرها فى الحدوث، ويبدأ الأطفال أيضا فى إظهار السلوك

العدوانى الصريح بدرجة خطيرة. وخلال فترة المراهقة المتأخرة والمتوسطة، تزيد احتمالية فرار هؤلاء الأطفال، وهروبهم من المدرسة وإساءة استخدام الكحوليات أو المخدرات. ومثل الراشدين يستمر تعرض هؤلاء الأفراد لمخاطر من الوقوع فى السلوك اللااجتماعى، والنشاط الإجرامى، ومشاكل فى العلاقة بين الأشخاص، والصعوبات المهنية، والصعوبات النفسية، ومشاكل الصحة البدنية. ويقدم الباحثون الآن أدلة مدعمة لنظرية أيدلبروك النمائية.

الأسباب المحتملة

من الواضح أن هناك العديد من الأسباب الكامنة للاضطراب السلوكى فى بداية مرحلة الطفولة، ومن الممكن أن تشارك كل من العوامل البيولوچية والبيئية فى تطور هذه المشكلة عند الطفل، ومن المتوقع أن تكون هناك مجموعة متنوعة من الأسباب البيولوچية والنمائية العصبية المتعلقة ببداية مرحلة الطفولة. فقد يُظهر هؤلاء الأطفال «علامات بسيطة» معروفة ومتنوعة من الصعوبات العصبية، ومن المحتمل أن تكون لديهم مستويات منخفضة من هرمون الدوبامين كناقل عصبى فى مناطق معينة من المخ. وبعض من أطفال الاضطراب السلوكى العدوانيين قد تكون لديهم مستويات عالية من هرمون التستوسترون (هرمون الذكورة). وكما هو الحال مع اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد واضطراب العناد المتحدى، من الواضح أن هناك تأثيرا وراثيا قويا فى الاضطراب السلوكى مع بداية مرحلة الطفولة. وقد أوضحت الدراسات أنه حتى لو كان من الممكن التحكم فى العوامل البيئية، فإن هذه المشاكل تنتقل من جيل لآخر بفعل الوراثة، كما يشارك الاضطراب النفسى لدى الوالدين فى نمو الاضطراب السلوكى للأبناء، وتزيد احتمالية أن يكون عند الأطفال ذوى الاضطراب السلوكى آباء ذو مشاكل نفسية خاصة بهم. فغالبا ما يكون لدى هؤلاء الأطفال آباء يعانون من مشاكل تتعلق بالسلوك اللااجتماعى، وأمهات تعانين من الاكتئاب، أو أبوان ذوا مشاكل تتعلق بإساءة استخدام العقاقير، كما أن ضغوط أخرى مثل الصعوبات المادية، والطلاق، والمشاكل الزوجية، والمساندة الأبوية المحدودة قد وجدت بالفعل، ومن الممكن أن تشارك فى نمو الاضطراب السلوكى. وترتبط الرعاية الوالدية الضعيفة ارتباطا مباشرا بالاضطراب السلوكى. وغالبا ما يكون آباء هؤلاء الأطفال غير مؤثرين، أو قاسين فى طريقة تربيتهم لأطفالهم وكما تم ذكره سابقا، فإن التأثير السلبى للأقران مرتبطة أيضا ببعض سلوك الاضطراب السلوكى عند الأطفال.

وقد يرتبط تأثير الأسرة أو الأقران بنمو الاضطراب السلوكى فى فترة المراهقة. وعادة لا يظهر هؤلاء الأطفال مشاكل حتى المراهقة، ولكن بسبب مشاكل الأسرة أو تأثير مجموعة الأقران، فقد تتطور لديهم مشاكل الاضطراب السلوكى، ويسهل تشخيص الاضطراب فى الأفراد الذين يتم حدوث الاضطراب لديهم فى مرحلة المراهقة لأول مره عادة بصورة أفضل من هؤلاء الذين تكون البداية لديهم فى مرحلة الطفولة.

تطور العدوان عند الأطفال

تمت الإشارة للعدوان عند الأطفال من قبل باختصار وذلك فى وصف الاضطرابات الثلاثه الخاصة بالسلوك الفوضوى المعطل. ومع ذلك، ولاعتبارات معينة تتعلق بالعدوان فى فترة الطفولة لكونه عاملا هاما مرتبطا بسوء التوافق طويل المدى عند الأطفال. فإن الأطفال العدوانيين يفكرون ويتصرفون بشكل مختلف جدا عن الأطفال غير العدوانيين، وغالبا ما يكون لديهم اعتقاد عام بأن العالم كله مكان عدائى وأن الآخرين يتصرفون بشكل عدائى تجاههم ونتيجة لذلك فهم غالبا ما «يبحثون» عن معلومات فى بيئتهم تؤكد بدورها هذا الاعتقاد العام. فهم يسيئون تفسير سلوك الآخرين ويعتقدون أن هؤلاء الناس يتربصون بهم. وغالبا ما يفضل الأطفال العدوانيون الحلول العدوانية للمشاكل الخاصة بالعلاقات بين الأشخاص.

أحد الأمثلة لطفل عمره ١٢ سنة يمكن أن يبين كيف يفكر الأطفال العدوانيون وكيف يتصرفون. افترض أن هذا الطفل ينظر إلى العالم على أنه مكان عدائى واصطدم يوما ما بولد آخر أثناء سيره فى فناء المدرسة. سنجد أن هذا الطفل العدوانى سوف يعتقد أن الولد الآخر اصطدم به عن عمد وبهذا يكون ذلك خطأ الولد الأخر، ونظرا لأن الولد العدوانى يعتقد أن الحلول العدوانية لها تأثير أفضل، فإنه سيقدم على ضرب الولد الآخر الذى اصطدم به.

وقد يتضمن تطور السلوك العدوانى عند معظم الأطفال عوامل مزاجية وبيئية. بعضهم قد يكون حاد الطباع أو سريع الغضب فى فترة مبكرة من العمر، وهو ما قد يؤدى إلى ظهور نمط مبكر من السلوك العدوانى. ومعظم الأطفال العدوانيين جدا، سواء كانوا حادى الطباع أم لا، تكون البيئة سببا مؤثرا فيهم. وقد عانى كثير من الأطفال العدوانيين من الإيذاء الجسدى أو نماذج من الراشدين العدوانيين خلال سنوات

عمرهم الأولى. والكثير من هؤلاء الأطفـال يكونون مهملين أو ليس لديهم أولياء أمور يشبعـون حاجتهم العاطفـية بكفاءة، مما ينتج عنه الانعزال العـاطفى لهؤلاء الأطفال عن أولياء أمورهم. وبسـبب هذه التجارب المبكرة، ينمى هؤلاء الأطفال اعتـقادا بأن العالم عدائى، وأن ذلك السلـوك العدوانى هو أفضل وسـيلة للتعامل مـع هذه المشاكل. وكل الأحداث اليومية فى الحياة «تعالج» من خلال هذه النظرة. ويسىء هؤلاء الأطفال تفسير سلوك الآخرين كسلوك عدوانى ويؤمنون بأن الحلول العدوانية هى الأفضل، مما ينتج عنه تصرف عدوانى من جانب هؤلاء الأطفال لحل المشاكل التى يصادفونها.

كثير من الأطفال العدوانيين لا يكون لديهم مـهارات جيدة للسلوك الاجتماعى. فهم لا يعرفون كيفية المشاركة، وأخذ الأدوار، والتعاون، واللعب النظيف، والتعبير عن المشاعر، وما إلى ذلك. وعندما تتطور المشاكل المتـعلقة بالعلاقات بين الأشخاص، نجد أن هؤلاء الأطفال العدوانيين يكونون أقل قدرة على استخـدام المهارات الاجتماعية لحل هذه المشاكل، وهو ما يدفعهم إلى الاستجابة بعدوانية.

الممارسات القسرية للأسرة:

أوضحت الدراسات أن الأسلوب القسرى للأسرة يوجد فى كثير من أسر الأطفال ذوى مشاكل السلوك الفوضوى المعطل. وتتضح الممارسات القسرية للأسرة عندما يتعلم الآباء والأطفال استخدام السلوكيات السلبيـة للتحكم فى بعضهم البعض، وأيضا عندما يكون الآباء غير أكفـاء فى عملية التحكم فى طفلهم أو ضبط سلوكـه. وعندما توجد الممـارسـات القـسرية لـلأسرة، نجـد أن الآباء يعطـون أوامر مـتكررة، ويصـرخـون، ويحتجون، ويلومـون، وينقدون، وما إلى ذلك حتى يحكموا الطفل. وأحـيانا يستسلم الأبوان أو الطفل إلى الآخر، والذى بدوره يكون معززا لكليهما.

وتوضح الأمثلة التالية ارتباط الممـارسات القسرية بسلوك الأبوين اللذين يحاولان الحصول على الإذعان من ابنهما.

المثال١: يعطى الأبوان أمرا ما، ويتصرف الطفـل بصورة سلبية، ويتراجع الأبوان عن الأمر.

المثال ٢: يعطى الأبوان أمرا ما، ويتصرف الطفل بصوره سلبية، ويتصرف الأبوان بصورة أكثر سلبية من الطفل، وبالتالى يذعن الطفل.

وفى كلا المثـالين يحدث كل من «التعزيزات السلبـية» و«التعزيزات الإيجـابية»، تحدث المعـززات السلبيـة عندما يتم إبعاد شيء سـلبى ويترتب على ذلك تحقـيق نتيـجة مرغوبة، أمـا المعززات الإيجابية فـتحدث عندما يتـم تجريب شيء إيجابى مرغـوب فيه ويتـضح أنه يأتى بنتيـجة جـيدة. وفى المثـال ١، يتلقى الأبوان تعزيزات سلـبية عنـدما يستسلمان للطفل ويتوقف الطفل عن السلوك السلبى. ويتم تعزيز الطفل إيجابيا لأنه «قد سُمح له» بالتصـرف السلبى. وفى المثال الثانى يتلقى الطفل تعـزيزات سلبية لأنه يذعن ويستطيع إيقاف سلوك الأبوين السلبى. ويتم تعزيز الأبوين إيجابيا على تصرفهم السلبى لأن هذا أكثر جدوى فى جعل الطفل يذعن لهمـا. وعندما توجد هذه النماذج السلوكية بصورة زائدة جدا فى الأسـرة، فمن الممكن أن تحدث زيادة فى مشاكل الطفل العـاطفية والسلوكية.

وعندما تكثر الممارسات القسرية فى الأسرة، فقد يعنى ذلك أن الآباء يكونون غير أكفاء فى مجالات أخرى من الرعـاية الوالدية. بينما من الممكن أن يعطوا طفلهم انتباها أفضل عندما يتصرف بصـورة سلبية أكثر مما يعطوه من الانتباه لتصـرفه بصورة إيجابية. وقد لا يشـرف الآباء على الطفل أو لا يراقبـونه بشكل كاف. وأخـيرا، من الممكن ألا يكون بين الطفل والأبوين ارتبـاط قوى أو علاقة وثـيقة. فقـد لا يكون الآباء مهتـمين بالطفل بصورة كافية أو أنهم لا يقضون الوقت الكافى معه حتى يعززوا هذا الرباط بينهم وبينه.

والواقع أنه ليس لدى الباحثين رؤية واضحة بما يسبب الممارسات القسرية من قبل الأسرة. فمن الممكن أن يكون الآباء غير ماهرين فى الرعاية الوالدية. ومن الممكن أيضا أن يكون الطفل صـعب المراس جدا وعنيدا لـدرجة أن سلوكه «يربك» الرعـاية الوالدية الطبيعية.

اضطرابات شائعة وملازمة لاضطرابات السلوك

يقدم هذا القسم نظرة عامة مختصرة عن بعض المشاكل الأساسية الموجودة بصورة شائعة يمر بها الأطفال ذوو اضطرابات السلوك، ومنها ما يلى:

١- اضطرابات التعلم/ مشاكل اللغة والكلام

هناك ارتباط قوى بين المصاعب السلوكية والاجتماعية من جهة واضطرابات التعلم التى يمكن تشخيـصها عند الأطفال. فحـوالى ٢٦٪ من الأطفال ذوى اضطراب القدرة

على الانتباه المصحوب باضطراب النشاط الزائد قد يكون لديهم اضطرابات فى التعلم. ولا يكون للأطفال ذوى المشاكل السلوكية مشاكل كبيرة مع استقبال اللغة أو اللغة الاستقبالية Receptive Language. ومع ذلك فإن حوالى ٥٤٪ من الأطفال ذوى اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب باضطراب النشاط الزائد من الممكن أن يكون لديهم مشاكل كبيرة مع التعبير من خلال اللغة أو اللغة التعبيرية Expressive Language.

٢-التخلف العقلى

يناضل الأطفال ذوو الإمكانيات العقلية المحدودة بصورة أكبر مع مدى الانتباه، والضبط الذاتى، والعلاقات الاجتماعية عند مقارنتهم بالأطفال ذوى الذكاء الطبيعى من نفس السن. وتزيد الخطورة عند الأطفال ذوى التخلف العقلى المتوسط إلى التخلف العقلى الحاد فى أن يطوروا السلوك العدوانى وسلوك العناد المتحدى.

٣-اضطراب اللازمة أو اضطراب توريت Tourette

يعد جيللزدى لا توريت أول من عرض اضطراب اللازمة، وهى اضطرابات عصبية توصف باللازمات الصوتية أو الحركية اللاإرادية. والأطفال الذين يعانون من اضطرابات توريت أو اللازمات يقعون تحت مخاطرة أكبر لإظهار اضطراب من اضطرابات السلوك الفوضوى المعطل أو أكثر. ونجد أن عند هؤلاء الأطفال عجزا فى ضبط النفس يرجع لعوامل بيولوجية أو عصبية تزيد من احتمالية انبثاق المشاكل السلوكية. وليس من الضرورى أن يظهر لدى الأطفال ذوى اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب باضطراب النشاط الزائد اضطراب اللازمة أو اضطراب توريت، ولكن حوالى ٧٠٪ من الأطفال ذوى اضطراب اللازمة أو اضطراب توريت يكون لديهم اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد.

٤-اضطرابات القلق واضطراب المزاج

غالبا ما يظهر الأطفال ذوو المشاكل الذاتوية (الداخلية) internalizing مثل اضطرابات القلق والاكتئاب مشاكل سلوكية أيضا. فقد يظهر الأطفال القلقون والمكتئبون مشاكل ترتبط بالانتباه أو التركيز، وأحيانا ما يساء تشخيص حالتهم باضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد. وتقترح الدراسات أن القليل من الأطفال ذوى

اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بفرط النشاط فى سن المدرسة الابتدائية هم الذين يظهرون الاكتئاب الإكلينيكى، ولكن بعضا من المراهقين ذوى اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب باضطراب النشاط الزائد سيفعلون هذا. وحوالى ٧-٢٣٪ من الأشخاص المراهقين الذين تم تشخيص حالتهم بالاضطراب السلوكى تم تشخيصها أيضا باضطراب الاكتئاب، وبعض الأطفال يبدأ الأمر معهم باضطراب القلق أو اضطراب المزاج ويتطور فى آخر الأمر إلى اضطراب سلوكى. فى حين أن أطفالا آخرين يبدأون باضطراب السلوك ثم يتطور الأمر لديهم إلى اضطراب القلق أو اضطراب المزاج. وبغض النظر عن أيهما يبدأ أولا، فنحن نعلم أن الكثير من الأطفال لديهم كلا النوعين من المشكلات.

أهم المشكلات المرتبطة باضطرابات السلوك الفوضوى المعطل

هناك مجموعة مختلفة من المشاكل الفعالة المرتبطة باضطرابات السلوك الفوضوى المعطل عند الأطفال. ومن الواضح أن هذه المشكلات موجودة بدرجات متفاوتة لدى الأطفال الذين يعانون أى نوع من السلوك الفوضوى. ولا يظهر كل الأطفال ذوى اضطرابات السلوك الفوضوى المعطل كل هذه المشاكل الوظيفية.

(١) المشكلات الاجتماعية

غالبا ما يكون لدى الأطفال ذوى اضطرابات السلوك الفوضوى المعطل علاقات اجتماعية معقدة. فقد يظهرون مهارات اجتماعيه هزيلة ولا يستطيعون قراءة التلميحات الاجتماعية للأشخاص الآخرين بصورة جيدة. ومن الممكن أن يكون لديهم صعوبة فى الحصول على فهم وجهة نظر الأشخاص الآخرين (مثل: عدم فهم أفكار الآخرين ومشاعرهم)، وهم ضعفاء فى حل المشاكل المتعلقة بالعلاقات الشخصية. وأحيانا يفكر الأطفال العدوانيون بصورة خاطئة فى أن الأطفال الآخرين سوف ينتقمون منهم وأنهم سوف يتصرفون بصورة عدوانية فى كثير من التفاعلات الاجتماعية. وفى نهاية الأمر يرفض الأقران أو يهملون هؤلاء الأطفال. ونتيجة لهذه الصعوبات، يميل هؤلاء الأطفال إلى مضايقة الأشخاص الآخرين والتصرف بأسلوب فوضوى فى المواقف الاجتماعية، ومن الممكن أن يكونوا عدوانيين.

(٢) المشكلات الانفعالية

على مدار الأيام، يتلقى كثير من الأطفال ذوى الاضطرابات السلوكية المزيد من التغذية المرتدة السلبية من بيئتهم (مثل: الأقران، والآباء، والمدرسين، والجيران، إلخ). وأحيانا ما ينتج عن هذه التغذية المرتدة السلبية تطور تقدير منخفض للذات. وقد يصبح الطفل مثبطا وضعيف الهمة وأكثر ميلا للاستسلام. وأحيانا يتحول التقدير المتدنى للذات والتثبيط إلى الإحباط. وتزيد احتمالية إصابة هؤلاء الأطفال بالاكتئاب، كما يميلون لأن يكونوا مهمومين ولديهم أفكار سالبة.

(٣) المشكلات التعليمية

من الواضح أن هناك علاقة وثيقة بين اضطرابات السلوك الفوضوى المعطل والصعوبات التعليمية. وكما تم ذكره سابقا نجد أن كثيرا من الأطفال ذوى اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بفرط النشاط أو الأطفال المعطلين والفوضويين لديهم عجز تعليمى قابل للتشخيص. حتى لو لم يتم تشخيص حالة الطفل بالإعاقة التعليمية، قد يستمر على نضاله بالمدرسة. ويعمل الأطفال ذوو الاضطرابات السلوكية فى أغلب الأوقات ولا يجدون من يتمم لهم العمل. ومن الممكن أن يكونوا غير منظمين، ولديهم مهارات استذكار محدودة، ولديهم صعوبة فى تدبير وتنظيم وقتهم على نحو مؤثر. وقد يكون لدى هؤلاء الأطفال علاقات ضعيفة مع المدرسين، من شأنها أن تؤثر على أدائهم الأكاديمى.

(٤) اضطراب العلاقات الأسرية:

لا يعتقد معظم الباحثين أن اضطراب العلاقات الأسرية قد يتسبب فى اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بفرط النشاط، ولكن من المعروف على نطاق واسع أن هؤلاء الأطفال يؤثرون على الأسرة بشكل مأسوى. وتوضح الدراسات أن الأطفال ذوى اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بفرط النشاط يبحثون عن مساعدة أكثر، وأن الآباء يعطون تعليمات أكثر عندما يحاول الأطفال حل المشكلة. وقد يلعب سوء الرعاية الوالدية دورا هاما فى هذه المشكلة مع اضطراب العناد المتحدى واضطراب السلوك، حيث يتضح أن التفاعلات القسرية بين الطفل والأبوين والرعاية الوالدية غير الفعالة تسهم فى زيادة سوء مشاكل السلوك الفوضوى على مدار الأيام، وربما يتأثر أقارب الطفل ذوى المشاكل السلوكية. ومن ثم تظهر ردود أفعال سلبية من قبل هؤلاء الأقارب،

وأحيـانا يكون لدى هؤلاء الأقارب مشـاكل فى التعـامل مع أخ أو أخت صعب المراس وعنيد.

تقييم وتشخيص الحالة:

سيقدم هذا القـسم نظرة عامة ومختصـرة عن كيفية تقيـيم وتشخيص اضطرابات السلوك الفوضوى المعطل عند الأطفال. وعادة مـا يكون الأبوين هما اللذان يبدآن بعمل التـقـيـيم الأولى، وذلك لأنه من النادر على طفـل يعانـى من هذا النوع من المشـاكل السلوكيـة أن يقوم بعـمل هذا بنفسه. يجب أن يبـدأ الأبوين باستـشارة متـخصص فى العلاج الطبى أو متخصص فى الصحة العـقلية لديه خبرة فى التعامل مع الأطفال الذين يعـانون من هذه الأنواع من المشكـلات. ويعـرض أغلب الآبـاء طفلهم على طبـيب متخصص فى طب الأطفال وآخر فى الصحة العـقلية قبل أن يكتمل التقييم. ويجب أن يقوم أحد هؤلاء المتخصصين بعـمل لقاء مفصل مع الأبوين والطفل. وينبغى أن يحصل القائم بالمقابـلة على معلومات عن المشكلات السلوكة للطفل وطبـيعتهـا ومعلومات عن كيـفية أداء الطفل وذلك تبـعا للحالة الانفـعالية، والعـلاقات مع الأقران، والعـلاقات الأسرية، والنواحى التعليـمية. وينبغى على القائم بالمقـابلة أيضا أن يحصل على تاريخ نمائى واضح عن الطفل. وأخـيرا، ينبغى عليـه أن يركز أثناء المقـابلة على فهم مـفصل لتاريخ الأسرة من الناحية السيكاترية (المرضية). وينبغى على الآباء والمدرسين أن يكملوا مقاييس التـقييم التى تقيم أداء الطفل على نحو واسع وتركـز على مشاكل السلوك على نحو ضيق. وقد يكون من المفيد أن يملأ الطفل بعض اختبارات مقاييس التقرير الذاتى. وقد تكون الاختبارات النفسية الأخرى التى تقيم الأداء العقلى، والحالة النفسية العصبية، والإنجازات، وسمات الشخصية، مفيدة فى بعض المواقف. وينبغى أن يتم التقييم الطبى لاستبـعاد أى مشاكل بـدنية. ويستفـيد الكثير من الأطفـال من التقييـمات التى تتم فى المدرسة لتحديد ما إذا كانت الخدمات التعلـيمية الخاصة لازمة فى المدرسة أم لا. وينبغى على المتخصصين الذين يقومون بهذه التقييمات أن ينسقوا فيما بينهم حتى يخرجوا بتقييم وتشخيص جيد للحالة :

المداخل العلاجية الشائعة:

من الضرورى أن يكون لدينا مدخل علاجى شامل عند التعامل مع الأطفال ذوى اضطرابات السلوك الفوضوى المعطل. وينبغى أن تتضـمن عملية التدخل كلا من الطفل والأسرة، والمدرسة، والأقران، والمجتمع المحلى فى بعض الأحيان.

(١) مدخل علاج الوالدين /العلاج الأسرى

حتى لو لم يكن الأبوان أو الأسرة هما السبب فى السلوك الفوضوى المحدد، فمن المؤكد أنهما جزء من العلاج. وتأتى أهمية التركيز على علاج الأبوين أو الأسرة فى مساعدة الأبوين على تحسين مهارات ضبط سلوك طفلهم المعاند والمتحدى وإدارته ويتعلم الآباء أيضا كيفية مواجهة الضغوط الناتجة عن كونهما أبوين لمثل هذا الطفل، وغالبا ما يتم تعلم مهارات التواصل الأسرى، ومهارات حل المشاكل، ومهارات اتخاذ القرار فى إطار هذا النوع من العلاج. وقد يتدرب الآباء على مساعدة طفلهم حتى ينمى العديد من المهارات (مثل تلك المهارات الموجودة فى هذا الكتاب). وقد اكتشف الباحثون أن العلاج الأسرى والأبوين مؤثر جدا وفعال فى الحد من أعراض مشكلات السلوك عند الأطفال، وتغيير نمط التفاعلات بين الطفل والأبوين، والتفاعلات الأسرية عموما.

(٢) مجموعات التدريب على مهارات حل المشكلات، والمهارات الاجتماعية:

انتفع كثير من الأطفال ذوى اضطرابات السلوك الفوضوى المعطل من العلاج الجمعى، حيث تعلموا مهارات حل المشكلات والمهارات الاجتماعية. وقد يكون التدريب على المهارات الاجتماعية مفيدا للأطفال فى كل الأعمار. أما التدريب على حل المشكلات فهو مفيد فقط للأطفال الذين يبلغون ثمانى سنوات من العمر العقلى على الأقل. وقد وجدت الدراسات أن هذا النوع من العلاج مفيد فى تقليل السلوك العدوانى عند الأطفال، ولكنه ليس مفيدا كثيرا فى تحسين سلوك الأطفال ذوى اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بفرط النشاط. وينبغى ألا تكون هذه المجموعات هى مجموعات التدخل الوحيدة المستخدمة لكل الأطفال، ولكن قد تُستخدم مقترنة مع أى تداخلات أخرى.

(٣) تداخلات مدرسية متخصصة (الإرشاد المدرسى)

أقل ما يجب عمله هو استشارة الإخصائى النفسى بالمدرسة، وينبغى أن يكون هناك بعض من البرامج التى تستخدم فى عملية الضبط والإشراف حتى تستطيع دائرة شئون الطلاب بالمدرسة متابعة الطفل الذى يعانى من اضطرابات السلوك الفوضوى.

وأحيانا نجد أن التداخل الأكثر تقييدا وتحديدا ضرورى حيث يتلقى الطفل الخدمات الخاصة بصعوبات التعلم أو الصعوبات السلوكية أو العاطفية. ومن الضرورى أن يشكل الآباء مع دائرة شئون الطلاب وموظفى المدرسة والإخصائى النفسى والاجتماعى بها علاقة تعاونية تتسم بالاحترام المتبادل مع بعضهم بعضا نيابة عن الطفل.

وكثير من الأطفال ذوى مشاكل السلوك الفوضوى مؤهلون للحصول على خدمات التعليم الخاص. ففى عام ١٩٩١ أوضحت وزارة التعليم بالولايات المتحدة أنه يمكن للأطفال ذوى اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بفرط النشاط أن يحصلوا على خدمات التعليم الخاص، وخدمات تعديل السلوك عموما لمساعدتهم على النجاح فى المدرسة.

(٤) العلاج الفردى

من المفيد فى بعض الأحوال أن يكون لكل طفل علاجه الفردى الخاص. ويكون هذا مفيدا على وجه الخصوص إذا كان لدى الطفل ذوى اضطراب السلوك الفوضوى مشاكل عاطفية أو إذا مر بتاريخ من إساءة المعاملة، أو الإهمال أو لوجوده فى أسرة تعانى من تفكك حاد. وفى هذه الحالة من الممكن أن يساعد العلاج الفردى الطفل على أن يتخطى المشاكل العاطفية غير المحلولة، أو أن يتعامل معها، كما يساعده على اكتساب البصيرة النافذة. ويجب ألا يكون العلاج الفردى هو الوسيلة الأولية أو الوحيدة لهؤلاء الأطفال، ولكنه من الممكن أن يكون مفيدا كعنصر أساسى من إجمالى عملية التدخل.

(٥) العلاج السيكاترى :

عادة ما تكون العقاقير النفسية مفيدة للأطفال الذين تم تشخيص حالتهم باضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد. أحيانا يتم وصف المنشطات النفسية مثل الميثيل فينيدات Methylphenidate والديكستروأمفيتامين Dextroamphetamine أو البيمولين Pemoline، لمساعدة الأطفال على تحسين مدى الانتباه ولتقليل اندفاعهم. وتستجيب نسبة تتراوح بين ٧٠ إلى ٧٥٪ من الأطفال ذوى اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بفرط النشاط بصورة إيجابية للمنشطات النفسية؛ وقد ثبت أن هذه الوسائل فعالة لتحسين سلوك الاستمرار فى أداء العمل، والأداء الأكاديمى، والتفاعلات الاجتماعية، وتفاعلات الأبوين مع الطفل. وعادة ما يكون الميثيل فينيدات هى الاختيار الأول من المنشطات النفسية وذلك لأن أغلب الدراسات تمت

عليه، واستخدمه الأطباء مع الأطفال ذوى اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد لسنوات عديدة. ووضح مؤخرا أن الكلونيدين Clonidine يقوم بتقليل السلوكيات العدوانية وسلوكيات النشاط الزائد للأطفال ذوى اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بفرط النشاط، بيد أن الدراسات التى قيّمت الكلونيدين قد اختلفت نتائجها فى هذه المسألة إلى حد ما؛ لذلك فإن الحرص واجب عند استخدام هذا العلاج مع الأطفال. وقد اقترح استخدام الليثيوم Lithium، هالوبيريدول (هالدول) Haloperidol (Haldol) كوسيلة من وسائل العلاج للأطفال شديدى العدوان؛ لهذا فإن هذه النتائج تجريبية فقط. وأحيانا تستخدم مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات مع الأطفال الذين يتعرضون لمشاكل من قبيل اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد أو مشاكل الانتباه المصحوب باضطراب الحالة المزاجية؛ لأنه من الممكن أن تؤثر هذه العقاقير على الأعراض المزاجية وأعراض الانتباه. وأحيانا يتم وصف مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات للأطفال ذوى اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد الذين لا يستجيبون لعلاج المنشطات النفسية أو الذين يصابون بأعراض جانبية من جراء استخدام هذا العلاج الطبى.

وقد ثبت أن الدمج بين العلاج الطبى والتدخلات النفسية/ البيئية الأخرى مؤثر جدا بشكل يفوق دور كل وسيلة على حدة. وينبغى على الآباء أن يضعوا فى اعتبارهم أن وسائل العلاج الطب نفسى تعد عنصرا أساسيا لعلاج طفلهم. ومن المفضل استشارة الطبيب بخصوص اختيارات العلاج.

(٦) التداخلات متعددة النماذج

اتفق معظم المتخصصين على أن مدخل العلاج المتعدد الوسائل مهم جدا لعلاج الأطفال ذوى مشاكل السلوك الفوضوى المعطل. ويعنى هذا الاتجاه أن الأطفال سيتلقون كثيرا من التداخلات أو كل التداخلات التى تم وصفها فى فترة معينة من حياتهم أو فى كل حياتهم. وقد أوضحت الدراسات أن الأطفال الذين تلقوا تداخلا علاجيا متعدد النماذج حققوا أفضل النتائج فى سنوات متأخرة. وغالبا ما تبدأ التداخلات وتتوقف تبعا لتقدم الطفل وذلك أثناء مروره بمراحل نمائية مختلفة. ويتم تشجيع الآباء على أن يستشيروا متخصصين فى الصحة النفسية لكى يحصلوا على معلومات عن مداخل العلاج المختلفة.

(٧) التداخل من قبل المؤسسات

فى نهاية الأمر قد نجد أن الأطفال يظهرون مشاكل سلوكية خطيرة، ولا يستفيدون من الوسائل العلاجية والتربية الخاصة والعلاج الطبى الذى يقدم لهم. وعندما يتم تجريب الوسائل الأخرى، يمكن تجريب التدخل المؤسسى لهؤلاء الأطفال. وتوفر معظم مراكز العلاج المؤسسى أو السكنى Residential مجموعات لتدريب الطفل على المهارات، والخدمات التعليمية أو المهنية، وعلاج الأبوين أو الأسرة، والعلاج الطبى، والتداخلات البيئية فى بيئة محكمة لمدة طويلة (مثلا ٦-١٨ شهرا). وقد أوضحت الدراسات أن الأطفال الذين يتلقون مثل هذا العلاج يحققون تقدما ملحوظا، على المدى القصير عند المتابعة، ولكن على المدى الطويل ينتكس كثير من هؤلاء الأطفال ويظهرون مشاكل السلوك مرة أخرى. وينبغى أن نستخدم برنامج علاج قويا وصارما بعد أن يخرج الطفل من مركز العلاج المؤسسى.

الفصل الثانى



ماذا أستطيع أن أفعل لمساعدة طفلى؟

لا شك أن سبب قراءتك لهذا الكتاب هو أنك مهتم بطفلك وأسرتك، ويجب أن يوضع مستوى اهتمامك بهم فى المقام الأول منذ البداية، فإذا كنت مشغولا جدا وتشعر أن أسرتك متأثرة بصورة شديدة من جراء المشكلات السلوكية لطفلك، يجب عليك أن تبحث بحثا دءوبا عن مساعدة من شخص متخصص حاصل على شهادة مناسبة فى الصحة النفسية، قد تكون الأفكار التى ستتم مناقشتها فى هذا الكتاب مفيدة، ولكنها فى نفس الوقت قد تكون غير كافية؛ ولذلك فإن الحصول على تقييم أو تشخيص واتباع الإرشادات والنصائح العلاجية التى تلى عملية التقييم والتشخيص هى بمثابة الخطوة الأولى والهامة فى نفس الوقت. ولا تعتمد على هذا الكتاب فقط إذا كانت المشكلات التى يعانى منها طفلك خطيرة أو حادة، لأن الأفكار التى يتضمنها هذا الكتاب مناسبة بشكل أوضح إذا كان لدى طفلك أو أسرتك مشاكل معتدلة نسبيا، أو إذا استخدمت هذا الكتاب جنبا إلى جنب مع مساعدة شخص متخصص فى الصحة النفسية سيكون من المفيد مراجعة المداخل العلاجية الشائعة التى تم شرحها فى الفصل الأول.

ويستخدم هذا الكتاب مدخل التدريب على المهارات الذى يعتمد على تعزيز وتنمية كفاءة الأطفال والأسرة، فقد يسهم تعلم الأطفال للمهارات فى جعلهم أكثر كفاءة وفعالية، وعلى الرغم من ذلك يجب أن يشارك الأفراد المهمون فى حياة الطفل فى عملية التدريب، ويعد الآباء أهم المشاركين من هؤلاء الأفراد، كما أن الآخرين مثل المدرسين، والمدربين، والأقارب، والأقران، والأشقاء وغيرهم يمكنهم كذلك تقديم المساعدة للطفل، ومن المهم والضرورى ألا يكتفى الآباء بتعلم المهارات الخاصة بهم، ولكن يجب أن يساعدوا كمعلمين على تعلم الأطفال لمهاراتهم.

وتركز الأفكار والمفاهيم التى تم عرضها فى هذا الكتاب على الجانب النمائى والتطورى للطفل، فمن المفيد أن نفكر فى مشكلات الطفل على أنها نتيجة بطء النمو

فى مجالات أو مهارات معينة، ومن ثم فإن تدريب الطفل على تنمية واكتساب المهارات يجب أن يسهم فى تعزيز وترقية نموه لمستوى مناسب لعمره، علاوة على ذلك، من المهم جدا أن تكون على ألفة وعلم بالمعايير النمائية، لكى يكون التدريب على المهارات فعالا ومؤثرا، وعلى سبيل المثال سيكون من غير المقبول أو الواقعى أن تدرب الأطفال الصغار على مهارات حل المشكلات التى هى من الخصائص النمائية لأطفال المدرسة الابتدائية.

ويركز هذا الكتاب على مدخل التدريب على إعادة بناء المهارات المعرفية السلوكية، ويترتب على تنمية هذه المهارات بناء الإستراتيجيات التى سيتم وصفها خلال هذا الكتاب مع التأكيد على الكيفية التى يمكن للآباء والأطفال أن يفكروا ويتصرفوا بها، فالإجراءات التى تم وصفها فى هذا الكتاب مُصممة لتمكن الوالدين والطفل من التفكير والتصرف بطريقة يبنى من خلالها إستراتيجيات المواجهة والتعزيز.

عشرة مجالات للتركيز عليها:

فى الفصول التالية من هذا الكتاب سيتم التركيز على عشرة مجالات هامة قد تمكن الوالدين من تعلم الكيفية التى يمكن بها أن يساعدوا أنفسهم وأطفالهم على مواجهة المشكلات، وتقترح الدراسات والخبرات الإكلينيكية أن هذه المجالات هى الأكثر أهمية للأطفال والأسر الذين يناضلون ضد مشكلات السلوك الفوضوى. والمجالات العشرة هى :

١- ضغوط الوالدين.

٢- أفكار الوالدين.

٣- المشاركة الوالدية والتعزيز الإيجابى.

٤- التفاعلات الأسرية.

٥- التهذيب المرتبط بالإذعان والطاعة واتباع القواعد من قبل الطفل.

٦- مهارات السلوك الاجتماعى لدى الأطفال.

٧- مهارات حل المشكلات العامة والاجتماعية من قبل الأطفال.

٨- قدرة الأطفال على التغلب على الغضب.

٩- قدرة الأطفال على الانخراط فى المهارات الأكاديمية الموجهة ذاتيا

١٠- السعادة العاطفية ومستوى تقدير الذات لدى الأطفال.

والفكرة الجوهرية هنا هى تعليم المهارات لتحسين الدور والمهام الوظيفية لكل من الوالدين والأسرة والطفل فى هذه المجالات العشرة، ومن ثم فإن، الوالدين سوف يسهمان فى خفض حدة المشكلات الراهنة، وسوف يسهمان أيضا فى تحقيق تحسن الطفل على المدى البعيد.

تقدير الدرجة لدى كل من :الذات، والأسرة، والطفل فى المجالات العشرة:

قبل أن ننتقل إلى أبعد من ذلك، سيكون من المفيد أن تقوم بعملية تقييم لذاتك وأسرتك وطفلك باستخدام استمارة التقدير الذاتى التى سيرد عرضها فى الصفحات التالية، وهو ما سوف يجعلك أكثر قدرة على معرفة المجال الذى يجب أن تكثف عليه جهودك.

والقائمة التالية هى عبارة عن مجموعة من الصفات والأفكار وأنماط السلوك التى يمكن أن تصف بها ذاتك، وأسرتك، وطفلك، اقرأ كل فقرة أو سؤال ووضح إلى أى درجة تصفك هذه الفقرة أو السؤال أو تصف طفلك، وحاول أن تحفظ فى ذهنك بما قد يكون مناسبا من الناحية النمائية لطفلك، وعلى سبيل المثال، لا يجب أن تتوقع أن أطفال السنوات الأولى فى المدرسة الابتدائية سيكونون جيدين فى حل المشكلات، ولمزيد من المعلومات عن النمو راجع جدول (١) فى الفصل الرابع ص ٧٨، إذا كنت مُلمّا بالمعايير الطبيعية للنمو وإذا قرأ كلا الوالدين هذا الكتاب فيجب أن يناقشا كل سؤال معا وأن يصلا إلى اتفاق حول الإجابة. ضع فى اعتبارك أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة لهذه الأسئلة، وكل ما عليك هو أن تختار إحدى الإجابات الخمس أمام كل سؤال

١- غير موافق إطلاقا ٢- غير موافق ٣- محايد ٤- موافق ٥- موافق بشدة

وأن تجمع درجات كل بعد منها على حدة.

استمارة التقدير الذاتى

أولا : ضغوط الآباء

م	العبارة	غير موافق إطلاقا	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة
١	أشعر وكأنى مثقل بالمسئوليات.					
٢	أشعر بالإحباط وعدم السعادة.					
٣	أشعر بضعف صحتى البدنية.					
٤	من الواضح أننى لا أهتم بنفسى.					
٥	ألجأ أحيانا إلى تعاطى المخدرات أو الكحوليات.					
٦	لقد مررت مؤخرا بأحداث مليئة بالضغوط مثل (فقدان العمل أو موت شخص...).					
٧	لا أتواصل مع زوجتى/ زوجى.					
٨	من الصعب جدا أن يطيع طفلى الأوامر.					
٩	لا نتفق أنا وزوجى / زوجتى على قضايا الرعاية الوالدية.					
١٠	أشعر بالوحدة أحيانا وأفتقد إلى المساعدة.					

الدرجة الكلية للبعد =



ثانيا: أفكار الآباء

م	العبارة	غير موافق إطلاقا	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة
١١	أعتقد أحيانا أن «طفلى يتصرف كطفل مزعج».					
١٢	أعتقد أحيانا أن طفلى يقوم بعمل هذا عن عمد.					
١٣	أعتقد أحيانا أن طفلى هو سبب كل مشاكل الأسرة.					
١٤	أعتقد أحيانا أنه لو لم أكن والدا غير فعال وضعيفا لكان طفلى فى حال أفضل.					
١٥	أعتقد أحيانا أن غلطتى فى أن أجعل طفلى يتصرف بهذا الشكل».					
١٦	أعتقد أحيانا أن مستقبل طفلى كئيب ومن المحتمل أن يكون غير مسئول وفاشلا فى المدرسة.					
١٧	أعتقد أحيانا أنه ينبغى على طفلى أن يتصرف مثل الأطفال الآخرين ولا ينبغى على أن أعلمه كيف يتصرف.					
١٨	أعتقد أحيانا أن الفوضى وعدم الترتيب سمة من سمات أسرتنا.					
١٩	أعتقد أحيانا أننى استسلمت ولا أستطيع فعل أكثر من ذلك مع هذا الطفل.					
٢٠	أعتقد أحيانا أننى لا أستطيع التحكم فى طفلى، لقد جربت كل شىء و لا يوجد شىء مُجدٍ.					

الدرجة الكلية للبعد =



ثالثا : المشاركة الأبوية والتعزيز الإيجابى

م	العبارة	غير موافق إطلاقا	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة
٢١	لا أعطى اهتماما كبيرا للسلوك الجيد لطفلى.					
٢٢	لا أثنى على طفلى كما ينبغى على أن أفعل.					
٢٣	أتعامل بصورة سلبية أكثر مما أتعامل بصورة إيجابية مع طفلى.					
٢٤	أعطى لطفلى أنتباها أكثر عندما يتصرف بصورة سلبية ولا أهتم عندما يتصرف بإيجابية.					
٢٥	أنا مشغول جدا ولا أقضى إلا وقتا قليلا مع طفلى.					
٢٦	عندما أكون مع طفلى أقوم بعمل أشياء وفى الواقع لا أعطى أى اهتمام له / لها.					
٢٧	لا أشارك فى أنشطة طفلى (مدرسية، رياضية.. غيرها).					
٢٨	أنا وطفلى لسنا قريبين من بعضنا البعض .					
٢٩	أنا وطفلى غير مرتبطين عاطفيا.					
٣٠	أنا مجهد ومتعب جدا ولا أستطيع أن أقضى وقتا كافيا مع طفلى.					

الدرجة الكلية للبعد =



رابعا: التفاعلات الأسرية

م	العبـــــارة	غير موافق إطلاقا	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة
٣١	نادرا مـا ندرك الوقت الـذى نعـانى فـيـه من مشاكل التواصل.					
٣٢	نعـبرعن أنفـسنا بطرق غـير مـفـيدة (مـثل : الازدراء، اللوم، المقاطعة،...).					
٣٣	لا ننصت جيـدا (مثـلا : لا ننظر إلى الآخـر وهو يتحـدث،وتنتابنا أحلام يقظة «سـرحان» نفكر فيمـا نقوله دون الاستمـاع إلى ما يقوله الآخر).					
٣٤	أحـيانا مـا نقـوم بتوصـيل رسـائل مـختلفـة بمستويات شفهية وغير شفهية مثل قول: (أنا أحبك بصـوت شديد مع الـصراخ وضـرب القبضة عـلى المنضدة).					
٣٥	لدينا صـعـوبة فى تمييـز وتحـديد مـشكلات الأسرة.					
٣٦	تقوم أسرتنا باستخدام نفس الحلول دائما ولم نفكر فى طرق جديدة لحل مشكلاتنا.					
٣٧	لا نفكر ما إذا كان حل المشكلة سيجدى فيما بعد أم لا.					
٣٨	من الممكن أن نتـخيل حلولا جديـدة لمشاكل الأسرة ولكننا عادة لا نستخدمها.					
٣٩	أحـيانا لا نسـتطيع تمييز الوقت الذى يصـبح الغضب والصراع فيه مدمرين.					
٤٠	نعلم القلـيل فـقط عن كـيـفـيـة التـحكم فى الغضب والصراع وغالبـا ما يخرج عن نطاق السيطرة داخل الأسرة.					

الدرجة الكلية للبعد =



خامسا: التهذيب المرتبط بالإذعان واتباع القواعد عند الأطفال

م	العبارة	غير موافق إطلاقا	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة
٤١	استسلمت وسمحت لطفلى أن يفعل ما يشاء لأنه صعب المراس ومولع بالصراعات.					
٤٢	من السهل على أن أفعل الأشياء بدلا من طلب ذلك من طفلى.					
٤٣	على أن أصرخ وأهدد حتى أستطيع جعل طفلى يفعل أى شىء.					
٤٤	بينى وبين طفلى صراعات عنيفة .					
٤٥	أنا غير كفء فى مسألة تعليم طفلى التهذيب والنظام.					
٤٦	أنا وزوجى / زوجتى غير متفقين على أساليب التهذيب.					
٤٧	يتضح أنى أعطى اهتماما أكبر عندما يتصرف طفلى بشكل سلبى.					
٤٨	أحيانا لا أعلم أين يوجد طفلى وماذا يفعل.					
٤٩	لا توجد قواعد ثابتة وواضحة فى بيتى.					
٥٠	لا يوجد وقت محدد للرجوع إلى المنزل والنوم وأداء الواجب المنزلى، وما إلى ذلك.					

الدرجة الكلية للبعد =



سادسا: مهارات السلوك الاجتماعي عند الأطفال

م	العبارة	غير موافق إطلاقا	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة
٥١	ليس عند طفلى اتصال جيد مع الأطفال الآخرين.					
٥٢	لا يشارك طفلى مع الأطفال الآخرين.					
٥٣	يجد طفلى صعوبة فى التعبير عن مشاعره نحو الأطفال الآخرين.					
٥٤	لا يعلم طفلى كيفية البدء فى المحادثة مع الأطفال الآخرين.					
٥٥	لا يعلم طفلى كيفية المشاركة بشكل جيد مع الأطفال الآخرين.					
٥٦	يتعامل طفلى بشكل سلبى مع الأطفال الآخرين.					
٥٧	يتعامل طفلى بعدوانية مع الأطفال الآخرين.					
٥٨	لا يسأل طفلى الأسئلة التى يسألها الأطفال الآخرون.					
٥٩	لا يستمع طفلى للأطفال الآخرين.					
٦٠	لا يقوم طفلى بتجاهل الأطفال الآخرين عندما ينبغى عليه فعل ذلك.					

الدرجة الكلية للبعد =



سابعا: مهارات حل المشكلات الاجتماعية والعامة عند الأطفال

م	العبارة	غير موافق إطلاقا	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة
٦١	لا يفكر طفلى فيما يفعله.					
٦٢	يجد طفلى نفسه واقعا فى مشاكل بسبب عدم التفكير.					
٦٣	لا يضع طفلى هدفا أمامه ويعمل على تحقيقه.					
٦٤	يبدو طفلى وكأنه غير مدرك للوقت الذى يكون لديه مشاكل فيه.					
٦٥	يقوم طفلى بنفس العمل مرات عديدة حتى لو لم يُجد فى حل المشكلات.					
٦٦	لا يستخدم طفلى خططا جيدة لحل المشكلات.					
٦٧	لا يستطيع طفلى تمييز الوقت الذى يكون لديه فيه مشاكل اجتماعية.					
٦٨	لا يدرك طفلى تأثيره على الآخرين.					
٦٩	لا يستخدم طفلى خططا جيدة لحل الصعوبات المتعلقة بالعلاقة بين الأشخاص.					
٧٠	يلجأ طفلى إلى استخدام الحلول العدوانية فى أول الأمر لحل مشكلة عدم التوافق مع الآخرين.					

الدرجة الكلية للبعد =



ثامنا: قدرة الأطفال على التغلب على سورات الغضب

م	العبارة	غير موافق إطلاقا	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة
٧١	يعانى طفلى من مشكلة سورات الغضب.					
٧٢	يغضب طفلى بسرعة.					
٧٣	لا يدرك طفلى الوقت الذى يكون فيه غضبان أو مُحبطا.					
٧٤	يقوم طفلى بتخريب الممتلكات الشخصية والتى تكون ملك الآخرين.					
٧٥	طفلى عنيف مع الآخرين.					
٧٦	يفقد طفلى السيطرة على أعصابه ولديه سورات غضب شديدة.					
٧٧	يُحبط طفلى بسهولة.					
٧٨	يميل طفلى لأن يكون أحمق وسريع الغضب.					
٧٩	أنفعل كثيرا على طفلى.					
٨٠	أنا شخص سريع الغضب.					

الدرجة الكلية للبعد =

تاسعا: قدرة الأطفال على الاشتراك فى المهارات الأكاديمية الموجهة ذاتيا

م	العبارة	غير موافق إطلاقا	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة
٨١	طفلى غير قادر على تنظيم أدواته المدرسية.					
٨٢	لا ينظم طفلى وقته على نحو مفيد.					
٨٣	أحيانا لا يدرك طفلى أن عليه أن يعمل الواجب.					
٨٤	أحيانا يكون طفلى غير راغب فى العمل ولا ينهى واجباته فى المدرسة.					
٨٥	أحيانا يكون طفلى غير راغب فى العمل ولا ينهى واجباته فى المنزل.					
٨٦	لدى طفلى مهارات استذكار وعادات دراسية سيئة.					
٨٧	ليس لدى طفلى وقت ومكان محدد ومنظم لعمل الواجب المنزلى.					
٨٨	فى الحقيقة لا أعلم لماذا يكون لدى طفلى مشكلات فى المدرسة.					
٨٩	أنا غير مهتم بمستوى وأداء طفلى فى المدرسة					
٩٠	لا أهتم بسؤال مُدرس / مُدرسة طفلى عن مستواه.					

الدرجة الكلية للبعد =

عاشرا: السعادة العاطفية للأطفال ومستوى احترام وتقدير الذات عندهم

م	العبارة	غير موافق إطلاقا	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة
٩١	لا يفهم طفلى خبراته العاطفية الخاصة.					
٩٢	يميل طفلى إلى إنكار مشاعره.					
٩٣	لا يعبر طفلى عن مشاعره بشكل جيد.					
٩٤	لا يفصح طفلى عن مشاكله لأى شخص.					
٩٥	يعانى طفلى من أفكار سلبية.					
٩٦	لا يُعجب طفلى بذاته.					
٩٧	يميل طفلى للتفكير فى الأشياء على أنها بغيضة ومفزعة .					
٩٨	يركز طفلى على الجانب السلبى ولا يهتم بالإيجابيات.					
٩٩	يميل طفلى لأن يلوم نفسه على مشاكل كثيرة جدا.					
١٠٠	كثيرا ما يقلل طفلى من شأن نفسه (يقول أشياء سيئة عن نفسه).					

الدرجة الكلية للبعد =

راجع إجابتك على الأسئلة السابقة بدقة واجمع درجات كل محور من المحاور العشرة وسجل الدرجة الكلية. قد تشير المحاور ذات الدرجة المرتفعة إلى وجود مشاكل خاصة بك وبأسرتك أو طفلك، والأسئلة التي تم تقديرها بالدرجات ٣ أو ٤ أو ٥ قد تشير إلى مشاكل محددة.

فى المساحة الفارغة التالية، قم بإعادة ترتيب المحاور العشرة، وذلك بوضع المحاور ذات المجموع الأعلى فى أعلى القائمة ثم التى تليها وهكذا حتى تفرغ من القائمة.

(١) ....

(٢) ....

(٣) ....

(٤) ....

(٥) ....

(٦) ....

(٧) ....

(٨) ....

(٩) ....

(١٠) ....

وبترتيب المحاور العشرة تبعا للمجموع تكون قد استخدمت منهجا علميا، والآن قم باختبار هذه القائمة مرة أخرى مستخدما رد فعلك الداخلى Gut Reaction لتعيد ترتيب المحاور تبعا لذلك، وضع المحور الذى تعتقد أنه الأهم فى البداية، ضع فى اعتبارك أنه ليس من الكفاءة أن تركز على مهارات الطفل إذا كان لدى الأسرة أو الوالدين مشاكل، وبدلا من ذلك يجب التركيز على مهارات الوالدين والأسرة قبل الخوض فى مهارات الطفل، وفى المساحة الفارغة التالية أعد الترتيب بشكل نهائى بناء على كل من الدرجة ورد الفعل الداخلى معا تبعا لما ترى أنه الأهم من هذه المجالات حتى تصل إلى أقلها أهمية.



(١) ....

(٢) ....

(٣) ....

(٤) ....

(٥) ....

(٦) ....

(٧) ....

(٨) ....

(٩) ....

(١٠) ....

كيف تستخدم هذا الكتاب

فيما يلى قـائمة بأهم فصول هذا الكتاب التى ترتبط بالمحـاور العشرة التى تشكل بؤرة الاهتمام فيه :

م	المجـــال	الفصل
١	ضغوط الوالدين.	٣
٢	أفكار الوالدين.	٤
٣	المشاركة الوالدية والتعزيز الإيجابى.	٥
٤	التفاعلات الأسرية.	٦
٥	التهذيب المرتبط بالإذعان والطاعة واتباع القواعد لدى الأطفال.	٧،٨
٦	مهارات السلوك الاجتماعى لدى الأطفال.	٩
٧	مهارات حل المشكلات العامة والاجتماعية من قبل الأطفال.	١٠
٨	قدرة الأطفال على التغلب على الغضب.	١١
٩	قدرة الأطفال على الانخراط فى المهارات الأكاديمية الموجه ذاتيا.	١٢
١٠	السعادة العاطفية ومستوى تقدير الذات لدى الأطفال.	١٣،١٤،١٥

يمكنك الاتجاه إلى فصل محدد حتى تتعلم مهارات معينة لتحسين قدراتك فى المجال الذى وجدت أن به مشكلة، وعندما تتجه لفصل معين كن متأكدا من اتباع كل خطوة فيه ولا تحذف أيا منها، لأن كل واحدة مبنية على ما قبلها. ضع فى اعتبارك أن الانتفاع بالإستراتيجيات التى تم وصفها فى كل فصل سوف تتطلب مجهودا كبيرا من جانبك وينطبق هنا المثل القديم« لا مكسب بلا تعب» No pain , No gain أو «لا حلاوة بدون نار»، عليك أن تقوم بمجهود كبير إذا كنت تريد حقا عمل تغييرات إيجابية فى حياتك أو أسرتك ؟، ومن المفيد أن تفكر فى المكاسب طويلة المدى بدلا من المكاسب قصيرة المدى، فإذا قمت ببذل مجهودك الآن سيحقق هذا نتائج جيدة فى نهاية المطاف. فمن الضرورى أيضا أن تضع فى اعتبارك أنه فى بعض الأحيان - إذا حاولت أن تجرب خططا جديدة، فمن المحتمل أن تصبح المشاكل أسوأ حالا بدلا من أن يتحسن الأمر. وسوف ترى نتائج إيجابية لو مكثت معها مدة طويلة حتى تجعلها أكثر جدوى.

مساعدة طفلك، وأسرتك فى مجالات غير مدرجة فى هذا الكتاب

فكر فى جبل الجليد، جزء صغير من جبل الجليد هو الذى يكون بارزا ومرئيا أعلى سطح الماء، والجزء الأكبر يكون غاطسا تحت الماء وغير مرئى، وتعد الجبال الجليدية خطرة، وذلك لأن الشخص لا يستطيع أن يرى الثلج الموجود أسفل الماء عندما يتقدم بقاربه فى اتجاه الثلج، تخيل أن طفلك جبل جليدى (انظر الشكل رقم ١)، المشاكل السلوكية التى تراها ما هى إلا جزء صغير مما يحدث ويشعر به الطفل، وغالبا ما يوجد فى القاع طفل آخر، وأسرة أخرى، أو مشاكل سلوكية أخرى، وتسهم بدورها فى زيادة مشاكل الطفل السلوكية، فلو لم تأخذ كل المشاكل الكامنة التى من الممكن أن تؤثر على السلوك الملحوظ لطفلك بعين الاعتبار، فمن المحتمل أن تهمل محاور أخرى مهمة يجب أن تركز عليها، والتى من الممكن أن تساعد أسرتك أو طفلك، وفى الصفحة التالية صورة لطفل على جبل جليدى - الجزء الملاحظ هو مشكلة الطفل السلوكية، فى حين يتضمن الجزء المنخفض طفلا آخر أو أسرة أخرى أو مشاكل اجتماعية أخرى قد تؤثر فى مشكلة الطفل.

إذا كان الطفل يحاول التغلب على بعض مشاكله أو مشاكل الأسرة أو المشاكل الاجتماعية التى تم وصفها سابقا، فقد ترتبط هذه العوامل بمشاكل الطفل السلوكية، وقد تحتاج إلى مناقشة هذه المشاكل، وذلك بإدخال طفلك أو أسرتك فى مجموعة

متنوعة من التداخلات، راجع الفصل الأول للحصول على أفكار تتعلق بالمداخل الشائعة لعلاج الأطفال ذوى المشكلات السلوكية للحصول عـلى أفكار إضافية عما يمكنك عمله لمساعدة طفلك وأسرتك.



شكل رقم (١)

الباب الثاني

إرشادات للوالدين لتعزيز مهارات الوالدين والأسرة

الفصل الثالث : التحكم في ضغوط الآباء.

الفصل الرابع : اختبار أفكار الآباء وتغييرها

الفصل الخامس: زيادة المشاركة والتعزيز الإيجابي من الوالدين

الفصل السادس: تعزيز مهارات التفاعلات الأسرية الإيجابية

الفصل الثالث



التحكم فى ضغوط الآباء

لا يجب أن نقلل من أهمية الأبوين كأشخاص دوى تأثير مباشر على سلوك الطفل. وإذا كان لدى الآباء مشاكل شخصية، بالتأكيد ستكون هناك مخاطرة من أن تزيد مشاكل الطفل السلوكية وسوف نناقش فى هذا الفصل كيف يرتبط إجهاد الأبوين باضطرابات السلوك عند الطفل وكيف يستطيع الآباء التحكم فى الضغوط بصورة أفضل.

الآباء تحت وطأة الإجهاد

لقد تزوج جون و جودى منذ ١٧ سنة ولديهم طفلان، سارة عمرها ١٠ سنوات، وجاكوب عمره ٨ سنوات. «سارة» حجمها صغير ولديها مشاكل سلوكية مميزة فى البيت، وفى المدرسة، وفى التفاعل مع أصدقائها من الجيران. فهى على وجه الخصوص لا تطيع من فى البيت وتعارضهم. وترفض حتى القيام بالمطالب البسيطة التى يطلبها منها والداها. ولاحظ والداها أيضا أنها تثير الكثير من الصراعات مع أخيها. وأخيرا قررا أنهما سيحاولان أن يكونا أكثر اتساقا ولن «يجعلوها تفعل ما تريد مرة أخرى».

عاش جودى وجون أسلوبا من الحياة صعبا وسريعا ومليئا بالمشاكل، فكان جون يعمل كل ساعات الدوام بالإضافة إلى عمل آخر لبعض الوقت، وتعمل جودى أيضا كامل ساعات الدوام. ويحتاج الوالدان للعمل لساعات طويلة لإشباع أغراضهم ولدفع الفواتير. كما أن جودى هى المسئولة عن الأعمال المنزلية، أحيانا يبدو أن جون مصاب بالإحباط. فكثيرا ما يتسم بالعصبية وكثرة الشكوى. وعندما يكون جون فى المنزل فإنه يشاهد التليفزيون كثيرا ولا يقضى وقتا كثيرا مع أسرته. وتشكو جودى من أن جون «كسلان» وأنها تشعر وكأنها وحيدة بدون شريك لأنه لا يتدخل فى أمور الأسرة. ووجد

جون وجودى أنهما يتجادلان كثيرا لدرجة أن جودى فكرت فى ترك جون، ولكنها لم تقدم على ذلك بسبب طفليهما.

وفى أحد الأيام وقعت حادثة فى بيت هذه الأسرة. فبعد العشاء طلبت جودى من سارة أن ترفع الصحون من على الطاولة وأن تضعها فى الحوض. وبمرور الوقت كررت جودى إصدار الأمر وكانت سارة وجاكوب وجون يشاهدون التليفزيون. كانت جودى تزعج سارة عدة مرات، وطلبت من جون المساعدة ولكنه لم يتحرك. وأخيرا، وبعد عدة محاولات من جانب جودى فى أن تجعل سارة ترفع الصحون من على الطاولة بدون مساعدة جون، قامت جودى بتنظيف الطاولة بنفسها وهى تشعر بمنتهى الغضب.

ما هى الضغوط التى يتعرض لها الأبوان؟

يقع الآباء تحت وطأة التوتر والإجهاد فى المجتمع الحديث وتشارك الأمور المالية وطبيعة المجتمع المتغيرة دائما فى هذه الصعوبات. ولا شك أن الأفراد لن يستطيعوا التمكن من الأداء الجيد إذا كانوا تحت ضغط شديد، ويؤثر هذا أيضا على قدرتهم تجاه الأبناء. ويتم تعريف الضغط هنا على نحو فسيح كالإجهاد والتوتر الشخصى، التوتر والضغوط الزواجية، وضغوط الرعاية الوالدية، ونقص الدعم الاجتماعى.

١-الضغوط الشخصية :

لو تعرض الأبوان إلى الكثير من الإجهاد، سيشعر هو أو هى أنه مرتبك جدا. ومن الممكن أن يكون الإجهاد الشخصى الشديد هو إشارة إلى الإحباط والاكتئاب أو قلق عند الأبوين. وقد يسىء الأبوان استخدام العقاقير (المخدرات) أو الكحوليات حتى يجاروا المشاكل الشخصية. وهناك أدلة عديدة فى الدراسات البحثية والتى تربط الإجهاد الشديد للأبوين بإظهار الأطفال للمشاكل الاجتماعية والسلوكية.

٢-ضغوط العلاقات الزواجية أو العلاقات عامة.

عندما يتعرض الأبوان لمشاكل فى الحياة الزوجية أو عندما يجد أحد الأبوين أنه من الصعب أن ينسجم مع الشريك الآخر، سيكون من الصعب عليه أو عليها أن يشبع (يلبى) احتياجات الطفل. ومن الممكن أن تتراوح هذه المشاكل من الجدال المتكرر إلى

العنف بين الأبوين. وتظهر مشاكل العلاقات الزواجية / العلاقة مع الأبوين عند الأسر التى يمر أطفالها بمجموعة مختلفة من مشاكل التوافق.

٣-ضغوط الرعاية الوالدية

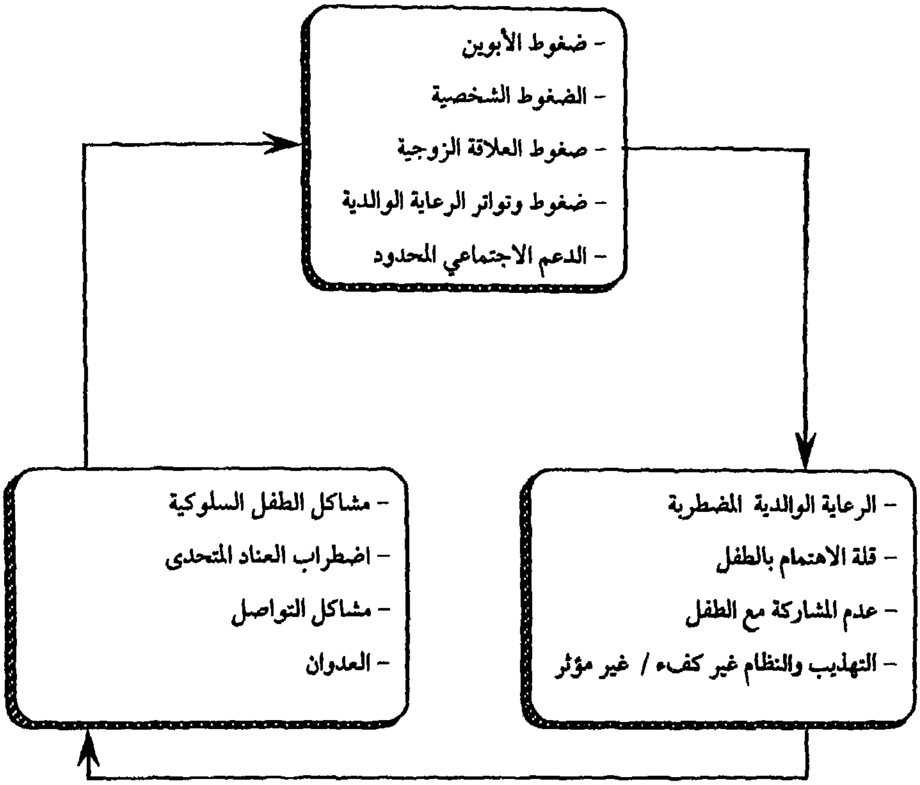
قد يكون من الصعب التحكم فى الطفل وهذا بدوره يسبب إجهادا للآباء، وأحيانا يصبح الآباء متوترين جدا أو «مُحطمين» من تصرفات أطفالهم عندما لا يضبطون أنفسهم كلما تطلب الأمر. ولو استسلم الأبوان للسير فى هذا الطريق فمن الممكن أن تزيد مشاكل الطفل.

٤- نقص المساندة الاجتماعية

إذا كان أحد الأبوين منعزلا أو شاعرا بالوحدة، فإنه سيمر بضغوط أكثر من الآباء الذين يشعرون بالمساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء، والأسرة، . . . إلخ، وقد وجدت الدراسات أن هناك علاقة بين تدنى الدعم الاجتماعى للآباء والمشكلات السلوكية والانفعالية لدى أطفالهم.

كيف يرتبط توتر (ضغط) الآباء باضطرابات السلوك عند الطفل ؟

لقد وصف الفصل الأول كيف تكون الرعاية الوالدية غير المؤثرة مرتبطة بنمو اضطراب العناد المتحدى والاضطراب السلوكى، والسلوك العدوانى عند الأطفال. ويحتاج الأطفال المعرضون للخطر من المشاكل السلوكية للتربية والتنشئة إلى مشاركة الآباء الذين يوفرون النظام الفعال والمتناسق. فإذا كان أحد الأبوين يعانى من ضغط شديد فإنه سيكون غير قادر بالشكل الجيد الملائم على أن يكون والدا جيدا. ولسوء الحظ، كلما نمى لدى الأطفال مشاكل سلوكية أكثر كان الآباء أكثر عرضة للإجهاد الشديد، مما يؤدى إلى مزيد من الاضطراب للرعاية الوالدية، والتى بدورها يمكن أن تؤدى إلى مشاكل سلوكية أكثر للطفل؛ لهذا فإن توتر وإجهاد الآباء، والرعاية الوالدية الممزقة ومشاكل الطفل السلوكية من الممكن أن تؤثر على بعضها البعض بأسلوب دائرى كما هو مبين فى شكل (٢). إن الدرس الأساسى الذى يجب أن نتعلمه من ذلك، هو أنه يجب على الآباء أن يتخذوا خطوات جادة حتى يقللوا من التوتر والضغط، وأن يتعاملوا بشكل مؤثر مع مشاكل الطفل السلوكية.



شكل ٢ : ضغوط الأبوين ومشاكل الطفل السلوكية

سبل التحكم فى ضغوط الوالدين

ما توصلنا إليه الآن هو أنك لن تستطيع أن تقدم ما يحتاجه طفلك لو لم تستطع التحكم فى إجهادك و توترك ومشاكلك الشخصية. وبشكل أوضح، عليك أن تعتنى بنفسك حتى تكون على استعداد لتلبية احتياجات طفلك. وسوف نقدم هنا مناقشة للطرق التى من الممكن أن يعزز بها الأبوان قدراتهما على مواجهة الضغوط والإجهاد. وقد قُدمت هذه الاقتراحات باختصار وذلك لأنها ليست محل تركيز أساسية فى هذا الكتاب. ومع ذلك فمن الضرورى أن نثير هذه القضايا وذلك لأن أسرتك وطفلك لن يستطيعا أن ينتفعا من الخطط التى تم مناقشتها فى الصفحات الباقية من هذا الكتاب لو لم نُثير تلك الخاصة بالإجهاد والضغوط.

١- البحث عن المساعدة من شخص متخصص

لو قررت أنك تعانى من ضغط شديد جدا، ضع فى اعتبارك أن تبحث عن المساعدة من متخصص. قد يكون من المفيد أن تستشير متخصص فى الصحة العقلية أو الصحة الجسمية. فهذا الفرد من الممكن أن يقوم بعمل تقييم شامل عن مستوى الإجهاد عندك ويحدد ما إذا كان لديك مشاكل تحتاج لأن (تناقش) من خلال الخدمات الاستشارية أو أى خدمات نفسية أخرى. يمكنك أن تبحث عن استشارة وترى ما إذا كان المتخصص يقدم لك أى تفسير عن الإجهاد الذى تعانى منه وخطة علاجية معقولة أم لا. لو اقترح المتخصص مسارا علاجيا معينا، سيكون من الأفضل لك أن تتبعه، وفى كثير من الحالات نجد أنه من الممكن أن نشير إلى العلاج الطبى، أو العلاج الزواجى أو العلاج الأسرى، أو طرق العلاج الأخرى.

٢- عدّل قيمك وأسلوب حياتك مراعاة لظروف طفلك

وصف كثير من الفلاسفة والمتخصصين فى الصحة العقلية ثلاث مهام أساسية للحياة هى : العمل، واللعب، والحب. أحيانا يجد الآباء أنفسهم منهمكين فى العمل نتيجة للضرورة، ولكن أحيانا يكون العمل الزائد مؤشرا لقيم وأولويات معينة. فقد يركز الفرد على العمل لأن لديه طموحات كبيرة فى العمل أو لأنه يقيم الأشياء المادية والمالية. لو لم يعش الناس حياة متوازنة، يلعبون ويستمتعون فيها أيضا (مثل، الاستجمام، والاسترخاء، . . . إلخ) ويكون لديهم فيها فرصة للحب (مثل: العلاقات الأسرية والصداقة) فسوف يجدون أنفسهم فى أغلب الأوقات تحت وطأة الإجهاد وعدم الرضا. ولكى تكون والدا مؤثرا أيضا، من الضرورى أن تؤكد على اللعب والحب وخاصة داخل الأسرة. هناك إجماع متزايد تدريجيا فى مجال نمو الطفل يؤكد على ضرورة أن يقوم الآباء بتوفير كمية مناسبة من الوقت لأطفالهم. وبعبارة أخرى، يجب على الأبوين توفير الوقت وقضاء هذا الوقت بصورة حكيمة وذكية مع أطفالهم.

قد يكون من المفيد أن نوضح قيم الشخص وأن نحدد أى الأنشطة هى التى سوف تكون الأهم والتى تستحق أغلب الوقت. والتدريب التالى مقدم للمساعدة فى توضيح عملية التقييم.

أولا : قم بعمل قائمة بالأنشطة التى تقيمها، والتى تعتقد أنها هى التى تستحق وقتك وجهدك، ومن الممكن أن تشتمل هذه القائمة على العمل،

وتنظيف المنزل، ومشاريع حول المنزل، ووقت مع الأطفال، وقت مع الزوج أو الشريك الآخر، ووقت لنفسك،ووقت التمرينات واللعب على الآلات الموسيقية، أخذ الدروس،ورى الحديقة، وما إلى ذلك.

ثانيا : على ورقة ثانية قم بترتيب القائمة الأصلية وذلك بترتيب الأنشطة التى تعتقد أنها الأكثر قيمة لك، حتى تصل إلى أقلها قيمة. وبعد ذلك، وعلى ورقة ثالثة، قم بإعادة ترتيب القائمة الأساسية وذلك بترتيب كيفية قضائك الفعلى للوقت فى الأنشطة خلال أسبوع. ويجب أن تكون الأنشطة التى قضيت أكثر وقتك فيها موضوعة فى أول القائمة، وتتبع بعد ذلك بالأنشطة التى قضيت فيها وقتا أقل من الأولى، وهكذا. إذا وجدت أن الوقت الذى قضيته مع أطفالك فى الأنشطة التى تقع فى أول القائمة أقل من الوقت الذى تقضيه فى الأنشطة التى تقع فى نهايتها، فأنت فى مشكلة كبيرة. ستحتاج إلى اختبار. هذا، وربما سيكون من الضرورى أن تخطط لإمكانية قضاء وقت أكثر مع طفلك.انظر إلى الفصل الخامس للحصول على أفكار عن كيفية زيادة المشاركة مع طفلك. ففى بعض الأحوال، من الممكن أن تحتاج لأن تفكر عن كيفية اعتنائك بالاحتياجات المالية وتستمر فى محاولة خلق وقت لأطفالك على المدى الطويل.

٣- استخدام خطط معينة للتغلب على الضغوط

الآباء ذوو المستويات التى تتراوح ما بين البسيطة إلى المعتدلة من الضغوط يمكنهم استخدام مجموعة مختلفة من خطط التغلب على الإجهاد. وهذه الخطط هى اتجاهات مشتركة، ولكن من الممكن أيضا أن يحتاجوا إلى مساعدة متخصص فى الصحة العقلية، والذى بدوره يساعد الفرد على تنمية المهارات الضرورية. وخطط التغلب على الإجهاد هى كما يلى :

أ- استرخ : تعلم أن ترخى جسمك من خلال إجراءات الاسترخاء المختلفة. من الممكن أن يكون مفيدا أن تقرأ كتبا متخصصة أو تستشير متخصصا فى الصحة العقلية لتتعلم خطط الاسترخاء المختلفة.

ب- خذ بعض الوقت بعيدا عن الأطفال والأسرة. إن من دواعى تجديد الشباب

أن يضع الشخص جدولا لنفسه حتى يواصل نشاطا ما أو منفعة ما. من الممكن أن تحتاج لأن ترتب لوجود جليسة أطفال، وبهذا سيستطيع كلا الأبوين أن يأخذ قسطا من المتعة فى بعض الأوقات.

ج- حدد وقتا لتقضيه مع زوجتك. فإذا قضى الأبوان وقتا سويا بدون الأطفال، من الممكن أن يحسنوا (يطوروا) علاقتهما.

د- ابحث عن المساعدة الاجتماعية : فالآباء الذين يشعرون بالارتباك والوحدة من الممكن أن ينتفعوا من البحث عن مساعدة نشطة من أفراد آخرين من الأسرة، والجيران، أو متخصصين فى الصحة العقلية. من الممكن أن تشتمل هذه المساعدة على إحضار جليسة أطفال، والحديث ومشاركة المشاعر مع الأصدقاء أو أفراد الأسرة، أو طلب المساعدة من الأصدقاء أو من أفراد الأسرة، والحصول على العلاج الفردى، وما إلى ذلك.

هـ-إدراج بعض من المواقف السارة والمُعينة والمشاركة فيها قد تخفف الإجهاد، فعلى سبيل المثال، قد يكون من دواعى السرور أن تحدد الذهاب إلى حفلة موسيقية، أو الخروج لتناول العشاء بالخارج مع صديق، أو الذهاب إلى الحديقة مع أطفالك، أو الذهاب إلى مباراة فى كرة القدم مع ابنك أو ابنتك، وما إلى ذلك.

و- قم بتنمية عادات الصحة الجيدة : من المتفق عليه أن زيادة مستوى التمرينات الرياضية عند الفرد، واتباع نظام غذائى صحى، والحصول على قسط كاف من الراحة، والاسترخاء بصفة دورية يحسن قدرة الفرد على التغلب على الإجهاد. قم بقراءة كتب متخصصة أو استشر طبيبا للحصول على برنامج صحى ومشجع لك.

ز- انتفع بالوسائل الفعالة فى حلول المشاكل : إذا وجدت نفسك تتعامل باستمرار مع نفس المشاكل، فإن الانتفاع بالوسائل الفعالة لحل المشاكل من الممكن أن يكون مفيدا. فى الفصول القادمة (الفصلين ٦، ١٠) سوف نراجع حلول مشاكل الأسرة وكيفية تدريب الأطفال على الانتفاع بحلول المشاكل. قد يستفيد الآباء من هذه المهارات، وقد يرغب الآباء فى الحصول على استشارة من متخصص فى الصحة النفسية للحصول على معلومات أكثر عن تحسين مهارات حل المشكلات.

ح- تعلم التفكير بصورة دقيقة وأكثر عقلانية : أحيانا يحدث الإجهاد نتيجة لطريقتنا فى التفكير عن أنفسنا، وعن الآخرين، وعن أحداث الحياة. يمكنك أن تتعلم كيفية إعادة تقييم الأفكار وتغييرها. وسوف نركز فى الفصل الرابع على تغيير المفاهيم المرتبطة بالطفل وبقدرات الرعاية الوالدية. ومع ذلك، من المفيد أن تتعلم كيفية التفكير بصورة أكثر عقلانية عن نفسك وقد تجد أنه من المفيد أن تراجع الفصل الرابع عشر وتحدد ما إذا كانت الأفكار المتماثلة مفيدة لك أم لا. ومرة أخرى، يمكن أن تضع فى اعتبارك قراءة كتب متخصصة أو تستشير متخصصا فى الصحة النفسية لتتعلم كيفية التفكير بشكل أكثر دقة وأكثر عقلانية.

ط- تعلم أن تتحكم فى الغضب: أحيانا ما يصبح الآباء غاضبين جدا من طفلهم ومن الطرف الآخر (الزوج - الزوجة) عند مناقشتهم لمشاكل الطفل السلوكية. فمن المفيد أن يتعلم الأبوان التحكم فى الغضب. من الممكن أن تنطبق بعض هذه الأفكار على الأبوين. ومع ذلك، إذا كان لديك مشكلة كبيرة مع الغضب ينبغى عليك أن تستشير متخصصا فى الصحة العقلية.

ى - اقض وقتا خاصا ومميزا مع طفلك: اقض وقتا مع طفلك حتى تشيد علاقة جيدة معه. ستصادفك مشاكل قليلة جدا لو قمت بعمل جدول لوقت معين. انظر إلى الفصل الخامس للحصول على أفكار لتعزيز المشاركة مع طفلك.

ك- اشترك مع مجموعة مساعدة الآباء: تركز هذه المجموعات على التدريب على المهارات، ولكنها تسمح أيضا للآباء أن يشاركوا فى المجموعة وأن يحصلوا على مساعدة من بعضهم البعض. ويرى الكثير من الآباء أن المساعدة والمشاركة فى الخبرات والأفكار مفيدة جدا (أحيانا تكون أكثر نفعا من التدريب على المهارات !). إذا كان لديك طفل ذو مشاكل سلوكية خطيرة ومزمنة، من الممكن أن تستفيد من اشتراكك فى مجموعة مساندة الآباء. قم بالاستشارة مع متخصص فى الصحة النفسية أو وكالة للخدمات الاجتماعية عن مثل هذه المجموعات فى مجتمعك المحلى. ولقد تم توفير قائمة من منظمات مساعدة الآباء فى ملحق هذا الكتاب.

ل- خطط لتغير أسلوب حياتك: تتضمن الأمثلة السابقة للتحكم فى السلوك حقا تغيير أسلوب حياة الشخص. ويتضمن تغيير أسلوب الحياة مجهودا كبيرا وتخطيطا حتى ينجح. ومن الخطط التى قد تكون مفيدة هى أن يجلس الآباء سويا كل يوم جمعة ويخططوا للأسبوع المقبل وذلك بعمل جدول من أنشطة التحكم في الإجهاد، والأولويات. فعلى سبيل المثال، من الممكن أن يجدول كلا الأبوين مواعيد الخروج، وقد تضع الأم فى الجدول زيارة لأختها مساء يوم الخميس، ويحدد الأبوان أى صباح من أيام الأسبوع سيقوم هو/ هى بالتمرينات الرياضية، وهكذا.

م - تعامل مع موضوع التحكم فى الضغوط بجدية. إذا كنت تضع فى الاعتبار استخدام هذا الكتاب لمساعدة طفلك، فأنت إذاً ذو نوايا حسنة. ولكن لن تستطيع مساعدة طفلك حقا ما لم تكن أنت سوى أصلا. خذ وقتا حتى تعتنى بنفسك وبعد ذلك سوف تكون أكثر قدرة وأفضل فى أن تعتنى بطفلك.

٤-كن هادئا مع الأطفال المتوترين

نظرا لأن التركيز الأساسى لهذا الكتاب عن الرعاية الوالدية للأطفال ذوى المشكلات السلوكية، فمن المهم التعامل مع التوتر المتضمن فى حقيقة كونك أبا لطفل ذى مشاكل سلوكية. وغالبا ما يجد الآباء أنفسهم غاضبين أو مرتبكين من هؤلاء الأطفال؛ ولذا فإن تعلم فنيات البقاء فى حالة من الهدوء عند التعامل مع مثل هؤلاء الأطفال على أسس سليمة من الممكن أن يكون مفيدا للغاية. ولكى تظل هادئا عند التفاعل مع طفلك المضطرب سلوكيا يجب أن تكون حذرا ومتحكما فى كيفية التفاعل مع الأحداث المليئة بالضغوط والمشاكل.

حاول أن تكون على علم أكثر بدينك، وبأفكارك، وبأفعالك عندما تتفاعل مع طفلك. فعلى سبيل المثال، تخيل أنك تستعد لميعاد ما وتحتاج لأن تخرج من البيت مبكرا، ولكن طفلك يأخذ هذه الأوقات. فمن الممكن أن يشعر جسمك بالشدة والتوتر (مثل: توتر العضلات، وارتفاع معدل ضربات القلب، وزيادة معدل التنفس، . . . إلخ) قد تكون أفكارك غير مفيدة (مثل : قولك : هذه الطفل مزعج ولماذا يجب علينا أن نمر بنفس الهراء القديم كل يوم . . وسوف أعلمه المبادئ فى هذه المرة . . . إلخ).

اعمل قـائمة للمواقف المليـئة بالتوتر والإجهـاد التى تحدث أحيـانا لك ولطفلك وكيف تتفاعل معها بعد وضع جسدك وأفكارك وتصرفاتك فى الاعتبار.

تتضمن المهام الأساسية التى تساعدك على أن تظل هادئا تعليم التحكم فى جسدك وأفكارك وتصرفـاتك فى مواجـهة ضغط الرعـاية الوالدية، ويعنى هذا أن تتـعلم كيف ترخى جسدك، وأن تفكر فى أفكار مفيدة فى التغلب على الإجهاد، وأن تقوم بتصرفات فعالة مع طفلك عندما تكون تحت وطأة الإجهاد الشديد. وتلخص خريطة «البقاء هادئا» الموجـودة فى نهاية هذا الفـصل الفنيات الـتى من الممكن أن تستـخدمـها للتـحكم فى جسدك، وأفكارك، وتصرفاتك عندما تتـعامل مع المواقف المليئة بالشدة مع طفلك. من الممكن أن تأخـذ هذه الخريطة فى بيـتك حتى تذكـرك بما يجب عليك أن تفعلـه. وإنها لفكرة جيدة أن تجـعل طفلك يعلم أنك تعمل معـه باتباع سياسة « الـبقاء هادئا»، لأنك بهذه الـطريقة تكون قـد قدمت نموذجـا سلوكيـا يحتاج مـعظم الأطفال ذوى المـشاكل السلوكية أن يكسبوه.

ملخص الموضوع

١- من الممكن أن تتخذ الضـغوط الوالدية أشكالا كالتوتر الشخـصى، وضغوط العلاقات العامة أو العلاقات الزواجية، وضغوط وإجهاد الرعاية الوالدية، أو الدعم الاجتماعى القليل.

٢- ابحث عن مساعدة المتخصصين لو كـان الإجهاد الشخصى مرتفعا جدا أو إذا كان هناك أية دلائل عن مـشاكل فى العلاقة الزوجـية أو العلاقات العـائلية واضحة ومميزة.

٣- قم بإعادة ترتيب أولوياتك، وذلك باختيار ما تقـيمه فى الحياة وما تفعله فى حياتك بشكل فعلى، وحاول أن تجعل سلوكك يلائم قيمك.

٤- قم بتنمية المهـارات وغير أسلوب الحياة حتى تستطيع التـغلب على الضغوط بشكل أفضل.

٥- قم بتعلم فنيات معينة، وخـاصة تلك التى تمكنك من التحكم فى استجابات جسدك، وأفكارك، وأفـعالك عندما (يتسبب طفـلك) فى أن تمر بإجهاد فى الرعاية الوالدية.

هيا لنعتنى بأنفسنا

نرجع مرة أخرى لجـون وجودى : لقد أصبح جون وجـودى على ألفة مع أفكار التحكم فى الضغـوط من خلال حضورهم إحدى مجـموعات الدعم الأبوى. وفى يوم من الأيام جلسا لمناقشة إمكانية التحكم فى الإجهاد بشكل أفضل. وقررا أنهما سيذهبان مرتين من كل شـهر للعشاء بالخارج، أو لمشـاهدة فيلم فى السينمـا، أو عمل أى نشاط آخر سار وممتع . وسيقوم جون بالترتيب لحضور جليسة أطفال فى هاتين المرتين شهريا. وقرر جون أيضا بأنه سوف يستـشير متخصصا فى الصحة العقلـية للحصول على تقييم منه؛ وذلك لإدراكه أنه ليس سـعيدا كـما تمنى أن يكون. كمـا قرر كلا الأبوين أنهـما سوف يقومان بعمل أدوار لمن يقوم بالتمرينات الرياضية فى الصباح، بينما على الآخر أن يتولى مسئولية تحضير الإفطار، وتجهيز الأطفال للمدرسة، وما إلى ذلك. وقررت جودى أنها ستحـاول أن تخرج مع أختها مرة كل شهر، وذلك لأنهـا وجدت عندها الكثير من العون وأن صحبتها ممتعة جدا. وحـاول الأبوان أيضا أن يستخدما فنيات البقاء فى حالة هدوء عند تعاملهما مع سـارة والتحديات التى تقدمها للرعـاية الوالدية. وفى المستقبل، كانا على أمل أن فنيات التحكم فى الإجهاد سوف تساعدهما عـلى أن يكونا أكثر اتساقا مع النظام والتأديب، ومساعدة سارة على أن تتعلم أن تكون أكثر إذعانا.

خريطة الفصل الثالث

البقاء فى حالة من الهدوء

١-قم بتمييز الإجهاد - كن حذرا من «علامات» الإجهاد

العلامات الجسدية	العلامات الفكرية	العلامات السلوكية (التصرفات)
زيادة معدل التنفس وضربات القلب	هذا الطفل مزعج	اللكم / الضرب
	«أنا لن أتكلم أكثر من ذلك»	الصريخ
توتر العضلات	« أنا لا أصلح لان أكون أبا»	التهديد
زيادة العرق	« أنا لا أستطيع التعامل مع هذا»	البكاء
احمرار الوجه	« أنا أكرهه / أكرهها »	الارتجاف
الإحساس بسخونة الجسم	« لقد استسلمت».	الانسحاب

٢- قم بإرخاء جسدك - خد نفسا طويلا، شد العضلات ثم ارخها، عِدّ إلى عشرة، وهكذا.

٣- استخدم «محاولة» التحدث إلى النفس - تتضمن أمثلة محاولة التحدث إلى النفس ما يلى:

* يسر على نفسك الأمر.
* لا تجعل هذا يضايقك.
* أستطيع التعامل مع هذا.
* أنا سأكون بخير.
* ابقَ باردا .
* استرخ.
* سأفعل ما بوسعى.

٤- أخذ مواقف فعالة - امش بعيدا، تجاهل الأمر، سل نفسك، حاول أن تناقش الأمر، عبر عن مشاعرك، استخدم وسائل حل المشاكل، وما إلى ذلك.



الفصل الرابع

اختبار أفكار الآباء وتغييرها

لا شك أن الطريقة التى يفكر بها الأبوان فى طفلهما أو طفلتهما أو نفسهما تؤثر على سلوكهما تجاه الطفل، وبالتالى من المحتمل أن تؤثر على سلوك الطفل نفسه، فالأفكار المفيدة من المحتمل أن ينتج عنها تفاعلات أكثر إيجابية بين الطفل والأبوين وينتج عنها أيضا سلوك إيجابى للطفل. أما الأفكار السلبية أو غير المفيدة فقد تؤدى إلى نتائج معاكسة. وفى هذا الفصل سوف نحاول مساعدة الأبوين على فهم كيفية تأثير الأفكار على علاقات الأبوين بالطفل، وعلى الطفل نفسه، بالإضافة إلى أننا سوف نقدم أفكارا عديدة عن كيفية تغيير الأفكار غير المفيدة.

لا يوجد أمل

جيمس وشاليا هما أبوان للطفلة «تانيا» التى تبلغ من العمر ١٤ سنة، دائما ما كانت تانيا تمثل مشكلة. ويتذكر أبواها أنها منذ أن كانت فى الحضانة، كانا يتلقيان ملحوظات واتصالات من مُدرسيها عن سلوكها الفوضوى فى الفصل. أما فى البيت، فقد كانت بمثابة تحدٍّ ملحوظ منذ الميلاد، فقد ذهبت إلى طبيب الأمراض النفسية والعصبية وتم إدراجها فى خدمات التعليم الخاص فى المدرسة. أما الآن، فهى تتنقل هنا وهناك ونادرا ما تكون موجودة بالبيت دون أن تخبر أبويها أين ستذهب وماذا ستفعل، ومع من ستكون معه. كانت دائما ما تهرب من المدرسة وتأخرت عن الميعاد المحدد للرجوع إلى البيت عدة مرات. وتساءل أبواها ما إذا كانت تتعاطى المخدرات أم لا.

وفى ليلة من ليالى يوم السبت، وبعد أن تأخرت «تانيا» عن ميعاد الرجوع إلى المنزل مرة أخرى، كان جيمس وشاليا يتبادلان الحديث. كان كلاهما محبطا. قال جيمس: «لقد استسلمت وليس بوسعى أن أفعل أكثر من هذا. من الواضح أنه لا يوجد

عندنا أى تحكم على «تانيا»، بعد الآن.» أجابت شاليا» أشعر وكأنى فشلت فى أن أكون أمًا. إن أسرتنا فى حالة من الضياع، وتانيا هى رأس المشاكل وتنوى استمرار اختلاقها (هذه الأفكار ملازمة تماما لجيمس وشاليا).

ما هى أفكار الآباء غير المفيدة؟

درس الكثير من المتخصصين فى مجال الصحة العقلية العلاقة بين أفكار الوالدين ومشاكل التفاعل بينهم وبين الطفل، فقد أوضحت الدراسات والخبرة الإكلينيكية أن أفكار الآباء عن أطفالهم وعن أنفسهم تؤثر على العلاقة بينهما وبين الطفل، وتؤثر على نمو المشاكل العاطفية والسلوكية. أحيانا يفكر الآباء الذين يميلون إلى استخدام طرق التهذيب القاسية والتأديبية والانتقامية أن طفلهم هو المسئول الوحيد عن سوء سلوكه. وقد لا يدركون أن سلوك الرعاية الوالدية الخاطئ الذى يتبعونه أو أى عوامل أخرى من الممكن أيضا أن تشارك فى المشاكل السلوكية للطفل، وقد يتوقع هؤلاء الآباء من الطفل عمل أشياء لا يستطيع هذا الطفل إنجازها بصورة مناسبة لعوامل نمائية بالدرجة الأولى، وبتوقع عمل هذا السلوك من الطفل، وعدم قدرة الطفل على أدائه ينتج عن هذا تفاعلات سلبية بين الأبوين والطفل. ووجد أيضا أن الآباء الذين يؤمنون بأن سلوك طفلهم خارج عن نطاق السيطرة الأبوية، سيعانى طفلهم من مشاكل سلوكية متباينة. كما أن الآباء الذين يلومون أنفسهم، أو هيئة الموظفين بالمدرسة، قد لا يقدرون على أخذ مواقف فعالة مع الطفل - ولهذه الأسباب، من المهم جدا على الآباء أن يختبروا ويغيروا أفكارهم - إذا لزم الأمر.

تغيير أفكار الآباء غير المفيدة

يمكن للأبوين أن يغيرا طريقة تفكيرهما بخصوص شيء ما. هناك ثلاث خطوات موجودة فى عملية تغيير أفكار الأبوين غير المفيدة، وهى :

(١) تحديد الأفكار غير المفيدة.

(٢) فهم الطبيعة غير المفيدة لهذه الأفكار.

(٣) تبديل الأفكار غير المفيدة بأخرى أكثر نفعا وإفادة.

الخطوة الأولى، هى تحديد أفكارك الشخصية غير المفيدة. ويمكنك تحقيق ذلك بأن تقوم بعـمل تقيـيم شخـصى لأفكارك وذلك بإكمـال خريطة أفكار الآباء غـير المفـيدة الموجودة فى آخر هذا الفصل.

الخطوة الثانية، هى فهم الطبـيعة غيـر النافعة لهذه الأفكار. ومن الممكن تحـقيق ذلك بأن تسأل نفسك الأسئلة الموجودة فى آخر الخريـطة، مثال على ذلك، هيا بنا نختبر فكرة «طفلى يتعمد التصرف بهذا الشكل» باسـتخدام الأسئلة الموجودة فى آخر الخريطة. ما هو الـشىء غير المفـيد بخـصوص هذا التـفكير ؟ من الممكن أن تكون هـناك أوقات يتصرف فيها الطفل بشكل سيئ دون أن يكون حتى على دراية بما يفعله. ومن الممكن أن يسهم سلوك الرعاية الوالدية الشخصَى أيضا فى سوء تصرف طفلك. إذا كان لديك هذه الفكرة، فمن المحتمل ألا تختبر دورك فى هذه المشكلة حتى لو كان ذلك صحيحا، فهل من المفيـد أن تظل تفكر ؟. كيف يمكن أن تؤثر هـذه الطريقة من التفكيـر على سلوكى تجاه طفلى ؟ لو افترضت أن طفلك يتصرف بشكل سيئ عن عمد فمن المتوقع منك أن تلومه، أو تغضب منه، أو تعاقبه. وما إلى ذلك، وهذا يكون بمثابة رسالة سلبية له تزيد احتـمالية لومه لنفـسه، وسلوكك تجاهه قد يـجعله يعتقـد أنك تقول له أنه «غير جـيد بالشكل الكاف». وبمرور الوقت، قد يضعف سلوكك من احـترام وتقدير طفلك لذاته. اسأل نفسك أسـئلة مماثلة عن الأفكار غير النافعـة الأخرى والتى راجعتـها وتأكدت من صحة وجودها فى نفسك.

الخطوة الثالثة، تبديل الأفكار غيـر المفيدة بأخرى أكثـر نفعا وإفادة، فبـمجرد أن تفهم الطبيـعة غير النافعـة لهذه الأفكار قد تسعى إلى تغييـرها حتى تصبح أكثـر نفعا. وهناك نوع من الفنيات يعرف بالمقـايضة، أو التبديل Countering تستخـدم أحيانا فى هذا المجال. تتـضمن «عمليـة المقايضة» إعـادة التفكيـر فى الأفكار بصورة أكثـر إفادة، ولتحـقيق هذا، من الممكن أن تستخـدم أفكار المقابلة المعينة لخـريطة الآباء الموجودة فى آخر هذا الفصل. إن أفكار المقـابلة الموجودة فى قائمة الخـريطة المفيدة (توازى) الأفكار غير النافعة على الخـريطة المقابلة بصورة مباشرة. فعلى سبـيل المثال، فإن قائمة الأفكار غير المفيدة التى ذُكرت سابقا قد تقابل أو توازى الفكرة المفيدة رقم (١).

قم باختيار الأفكار المتقابلة المفيدة بدقة. اسأل نفسك الأسئلة الموجودة فى آخر خريطة الأفكار المفيدة للآباء. ولا شك أن فرص إجابتك على الأسئلة المتعلقة بالأفكار المفيدة ستكون أكثر تفضيلا من إجابتك على الأسئلة الخاصة بالأفكار غير المفيدة.

فهم نمو الطفل الطبيعي:

من المهم أن تختبر توقعاتك لطفلك وتحدد ما إذا كانت ملائمة له نمائيا أم لا. وتقدم المعايير النمائية المدرجة فى جدول (١) الخطوط الرئيسية لذلك. انظر فى المجالات الأربعة الأساسية الخاصة بنمو طفلك، اسأل نفسك ما إذا كان من الممكن أن تتوقع تصرف طفلك بطرق تكون خارجة عن نطاق قدراته على نحو نمائى أم لا، فعلى سبيل المثال، إنه من غير المفيد أن تتوقع من طفل فى مرحلة الروضة أن يفهم مشاعر وأفكار الناس (مثل، وجهات النظر المختلفة)، والتى تعتبر صفة لطفل فى المرحلة الابتدائية بصورة أوضح. وعندما يُصبح على ألفة بما هو طبيعى على نحو نمائى، وقد يساعدك هذا على أن توافق توقعاتك حتى تتماشى مع ما هو واقعى لقدرات طفلك. حتى لو كان «ينبغى» على طفلك عمل سلوك معين، فمن الممكن أن يظل غير قادر على فعل هذا السلوك إذا لم يتعلمه من قبل. فعلى سبيل المثال، من الممكن أن يكون من الملائم لطفل فى سن المدرسة الابتدائية أن يفهم أفكار ومشاعر الآخرين (مثلا: وجهات النظر). ولكن إذا كان هناك طفل فى المدرسة الابتدائية لم يتعرض لهذه المهارة من قبل، سيكون من الضار توقع هذا منه. ربما يكون طفلك فى حاجة لأن يتعلم هذه المهارة أولا. (الفصول القادمة سوف تعطيك أفكارا عن كيفية تعليم الآباء هذه المهارات لأطفالهم).

إن عملية فهم النمو الطبيعى للطفل والتفكير فى مشكلات الطفل على أنها بمثابة بطء فى عملية النمو يمكن أن يكون لها تأثير إيجابى عند الأبوين، فى الفصل الأول، قمنا بمناقشة العديد من الاختلالات. ومن المفيد أن تعرف ما إذا كان طفلك يعانى من أحد اضطرابات السلوك أم لا، غير أن التفكير المجرد فى المشكلة يمكن أن يكون مضعفا للمعنويات ومفسدا لأساليب التصرف المرغوبة، ولا يقوم بتعريف الأبوين ماذا يجب أن

يفعلوا. لو فكرت فى طفلك عـلى أن لديه تباطؤا أو اختلالا فى النمـو، فإن هذا يعنى أن الطفل من الممكن أن «يلـحق بالعلاج» ومن الممكن أن تـقتـرح أيضا مـاذا يجب أن تعمله لمساعدة هذا الطفل. وعلى سبيل المثال، بدلا من مجرد التفكير فى أن الطفل لديه الاضطراب المتحـد المتعارض أو اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد، سيكون من المفيد أيضا أن تفكر أنه بطىء فى نمو التـحكم الذاتى. وما دام متأخرا، فربما يكون من المفيد أن تعلمه المهارات لتعزز نمو التحكم الذاتى عنده.

انظر إلى المجالات الأربعة الخاصة بنمو الطفل (المعروضة فى جدول١) حتى تفكر فى المنطقة التى من الممكن أن يكون طفلك متأخرا فيـها. فعلى سبيل المثال، من الممكن أن تنظر على عـمود نمو التـحكم الذاتى فى جـدول ٤ وتحدد أن ابنك الذى يوجـد فى المرحلة الابتدائيـة ما زال لديه مشاكل فى إطـاعة أوامر الكبار (أحـد مطالب النمو التى عادة ما تتحـقق فى السنوات المبكرة). لو كان ذلك صحيحـا، سيكون من الأفضل أن تركز على المهمـة النمائية قبل أن تجرب أى مـهارات نمائية أكثر تقدمـا. ففى هذا المثال، سيكون من غـير المفيـد أن تتوقع من طفلك إظهار مـهارات نمو للتحكم الذاتى الأكـثر تقدما (مثل : مهارات حل المشاكل) حتى تبرع فى المهارات المبكرة (مثال : الإذعان أو إطاعة الراشدين).

جدول (١) مهام نمائية فى أربعة مجالات لنمو الطفل .

العمر	نمو التحكم الذاتى	النمو الاجتماعى	النمو التعليمى	النمو العاطفى (الانفعالى)
النشء (٠-١٠) سنة	* اكتشاف البيئة باستخدام القائم بالرعاية كقاعدة للأمان	* يرتبط بالقائم بالرعاية ، إظهار الابتسامة الاجتماعية، والبكاء	* اكتشاف البيئة باستخدام القائم بالرعاية كقاعدة للأمان	* إظهار المشاعر الأساسية
فترة الحبو (١ -٣) سنوات	* الاستجابة إلى التحكم الخارجى للأشخاص الراشدين * يطيع مطالب الكبار	* الاستقلال عن القائم بالرعاية للتفاعل مع الآخرين. * اللعب مع الآخرين بأسلوب متواز	* محبا للاستطلاع	* يظهر مشاعر أكثر تعقيدا * يعبر عن المشاعر من خلال السلوك واللعب
الروضة (٣ -٦) سنوات	* اتباع القواعد، عدم الكلام بصوت عال أو عند اللعب كوسيلة لضبط السلوك الشخصى	* اللعب مع الآخرين بأسلوب تفاعلى، التعاون مع الآخرين، مشاركة الآخرين، التنافس مع الآخرين	* يتوافق مع حالة البعد عن الوالدين * ينمى اتجاها يدل على التمتع بالتعليم	* التعبير عن المشاعر لفظيا * التعاطف مع الآخرين
المدرسة الابتدائية (٦-١٢) سنة	* استخدام الأفكار لتوجيه سلوكه الذاتى. * تنمية مهارات البدء فى حل المشكلات، التحكم فى الاندفاعات * تنمية الوعى بالسلوك الذاتى	* فهم وجهات نظر الآخرين * طاعة قواعد ومعايير مجموعة الأقران * حل المشكلات الاجتماعية * يكون لديه أصدقاء من نفس الجنس أولا	* يركز ويستمر فى أدائه للعمل * ينظم الأدوات والمهام المدرسية * يبدأ فى تنمية مهارات واهتمامات خاصة	* يتغلب على المخاوف * يضبط المشاعر القوية والجياشة مثل الغضب، والإحباط،والقلق، والحزن.



تابع جدول (١)

العمر	نمو التحكم الذاتى	النمو الاجتماعى	النمو التعليمى	النمو العاطفى (الانفعالى)
المدرسة الابتدائية (٦-١٢) سنة	* تنمية مهارات لحل المشكلات أكثر تقدما * يصبح أكثر إدراكا لسلوكه الشخصى	* يتفاعل مع ضغوط القائمين بالرعاية * يكون له أصدقاء من نفس الجنس ومن الجنس الآخر ينطلق (يندفع بجرأة) بعيدا عن الأسرة	* تعزيز المهارات والاهتمامات الخاصة، الانخراط فى التخطيط ولعمل	* فهم العلاقة بين الأفكار والسلوك والمشاعر * يفكر بدقة وعقلانية عن النفس والدنيا

ملخص الموضوع:

١- يمكن أن تتدخل أفكار الآباء غير المفيدة فى حقيقة كونك أبا مؤثرا وفعالا.

٢- لكى تقوم بتغيير أفكارك غير المفيدة، فأنت إذن فى حاجة لتحديد الأفكار غير المفيدة الأساسية، وأن تفهم الطبيعة غير النافعة لهذه الأفكار، وتقوم بتبديل الأفكار غير النافعة بأخرى أكثر نفعا.

٣- حاول أن تجعل توقعاتك لطفلك ملائمة مع نموه الطبيعى. حدد ما هو حال طفلك بالنسبة لنموه فى المجالات : التحكم الذاتى، والنمو الاجتماعى، والنمو التعليمى، والنمو الانفعالى، حتى تستطيع أن تفهم طفلك بشكل أفضل

هيا لنعطى أفضل ما عندنا:

نعود مرة أخرى للحديث عن «جيمس وشاليا وتانيا». فقد تذكر جيمس فى وقت من الأوقات أنه قرأ عن معتقدات الآباء عن الأطفال المعارضين. فأدرك أن أفكاره ليست مفيدة وقال: « تعلمى يا حبيبتى، أنه يمكننا الآن ألا نستسلم، فهذه هى ابنتنا التى

نتحـدث عنها يـجب علينا أن نواصل المحاولة. وخـلال محـادثة طويلة، أدرك كل من «جيمس وشـاليا» أنهما لا يمكـنهما التنبؤ بالمسـتقبل، ولكنهمـا لو لم يفعلا شيـئا، قد تتحول مـخاوفهما عن المسـتقبل إلى حقيقة. وأدركـا أن لومهما لأنفسهـما لن يجدى، وبدلا من هذا فعليهما أن يتـخذا بعض الخطوات الجادة. وفى هذه اللحظة بدأ «جيمس وشاليـا» فى التفكيـر فى وسائل مخـتلفة يمكنهـما بها الاقـتراب من مشـكلة الرعاية الوالدية لتانيا.

خرائط الفصل الرابع

أفكار الآباء غير المفيدة

فيما يلى قائمة بأنواع مـختلفة من الأفكار الشائعة التى من الممكن أن تكون لدى آباء الأطفال ذوى المشكلات السلوكية. اقرأ كل فكرة وحدد كيف تحدث هذه الفكرة لك على نحو متكرر على مدار أسبوع. لا توجد إجابة صحيحـة وأخرى خاطئة على هذه الأسئلة، استخدم الاستجابات الخمس الآتية للإجابة على الأسئلة

١- إطلاقا ٢- أحيانا ٣- إلى حد ما

٤- طول الوقت ٥- غالبا

أفكار غير مفيدة عن الطفل

١- تصرفات طفلى مزعجة.

٢- يتصرف طفلى بهذا الشكل عن عمد.

٣- طفلى هو سبب معظم مشاكلنا الأسرية.

٤- يحاول طفلى جذب الانتباه فقط.

٥- مستقبل طفلى غير واضح، وعندما يكبر سيكون بلا شك غير مسئول، وقد يهرب من المدرسة كثيرا، وما إلى ذلك.

٦- يجب أن يتصـرف طفلى مثل الأطفال الآخرين. ولا ينبـغى على أن أعطيه مصروفا.

٧- يجب أن يبرع طفلى فى المدرسة والرياضة والكشافة، وعدم براعته فى هذه الأنشطة أمر مرفوض.

٨- لدى طفلى الكثير من المشاكل. فهو لا يتلاءم ولا ينسجم، مع الأطفال الآخرين.

أفكار غير مفيدة عن النفس والآخرين:

٩- إنها غلطتى أن يكون عند طفلى هذه المشكلات.

١٠- لو لم أكن والدا قليل البراعة، لكان طفلى فى حال أفضل.

١١- إنها غلطة الطرف الآخر (هو/هى) فى تصرف طفلى بهذا الشكل.

١٢- لو لم يكن هو (الطرف الآخر) والدا قليل البراعة، لكان طفلى فى حال أفضل.

١٣- أصبحت أسرتنا فى حالة من الفوضى.

١٤- لا يجب أبدا أن أقع فى أخطاء تتعلق بالرعاية الوالدية لطفلى.

١٥- لقد استسلمت. لا يوجد بوسعى ما أستطيع أن أفعله أكثر من ذلك، لا أستطيع تقديم أكثر من هذا.

١٦- ليس لى تحكم على طفلى.. لقد جربت كل شىء معه ولم أنجح.

١٧- المُدرسة (المدرس) هى المشكلة الأكبر من طفلى نفسه.

١٨- تشكو المُدرسة (المدرس) كثيرا من طفلى.

أفكار غير مفيدة حول من يجب عليه التغيير

١٩- إن طفلى هو الذى يحتاج للتغيير، كل منا سيكون فى حال أفضل لو تغير الطفل.

٢٠- أنا الذى أحتاج للتغيير : ستكون أسرتنا فى حال أفضل لو تغيرت.

٢١- الطرف الآخر هو الذى يحتاج إلى التغيير. سنكون بحال أفضل لو تغير الطرف الآخر.

٢٢- المُدرسة (المدرس) هى التى تحتاج للتغيير. سنكون فى حال أفضل لو تغيرت.

٢٣- العلاج هو الحل. العلاج سوف يغير طفلى.

* اسأل نفسك الأسئلة التالية حول كل فكرة قمت بإعطائها الدرجة ٣ أو ٤ أو ٥ :

١- ما هو الشىء غير المفيد حول هذه الفكرة ؟

٢- كيف يمكن أن يؤثر هذا على سلوكى تجاه طفلى ؟

٣- كيف يمكن أن يؤثر سلوكى الذى يرتبط بأفكارى على طفلى ؟

أفكار مفيدة «بديلة» للآباء:

فيما يلى قائمة بالأفكار «البديلة/المقابلة» التى يستطيع الآباء التفكير فيها بدلا من الأفكار الأخرى غير المفيدة. الفكرة غير المفيدة رقم (١) تقابل الفكرة المفيدة رقم (١)، وهكذا. قارن بين الأفكار غير المفيدة وتلك المفيدة. أفكار مفيدة عن الطفل

١ - يتصرف طفلى بشكل إيجابى.

٢- ليس من المهم «غلطة من»، ولكن المهم هو حل المشكلة.

٣- ليس طفلى فقط هو السبب، فأنا لدى دور فى المشكلة أيضا.

٤- من المحتمل أن طفلى يحاول جذب الانتباه.

٥- أنا غير عقلانية. ليس لدى أى إثبات على أن طفلى سيستمر فى المعاناة من المشاكل. يجب على أن أنتظر المستقبل.

٦- لا أستطيع أن أنتظر تصرف طفلى فقط. يجب أن يتعلم طفلى كيفية التصرف. يجب على أن أتقبل طفلى.

٧- من العادى ألا يكون جيدا جدا فى الرياضة، والمدرسة والكشافة وما إلى ذلك. يجب أن أركز على مواطن القوة لدى طفلى.

٨- سيكون من المفيد أن أركز على نقاط القوة والإجادة عند طفلى بدلا من نقاط الضعف أو «الفشل».

أفكار مفيدة عن النفس والآخرين

٩- إنها ليست غلطتى أنا وحدى (فقط) فطفلى يلعب دورا فى هذه المشكلة.

١٠- ليس من المجدى أن ألوم نفسى، سأركز على حلول مختلفة للمشكلة.

١١- ليس من المجدى أن ألوم الشريك الآخر، يجب أن نعمل سويا.

١٢- ليس من المهم غلطة من، سأركز على حلول مختلفة للمشكلة.

١٣- ليس من المجدى أن نفكر فى أسرتنا على أنها مبعثرة. فبدلا من هذا يجب أن نتخذ خطوات جادة.

١٤- ربما يكون طفلى أكثر تحديا للآباء عن الآخرين، وبهذا سوف أخطئ. يجب على أن أتقبل حقيقة إمكانية وقوعى فى الخطأ.

١٥- يجب أن أكون والدا مثاليا لهذا الطفل. ليس لدى خيار آخر. يجب على أن أفكر فى طرق أخرى لرعاية هذا الطفل.

١٦- إن اعتقادى بأننى لا أستطيع التحكم فى طفلى قد يزيد من خطورة المشكلة، فهناك الكثير من الأشياء أستطيع التحكم فيها. يجب على أن أفهم ما أستطيع عمله لكى أكون أحد والدى هذا الطفل.

١٧- ليس من المهم من الذى أخطأ. يجب أن نتعاون ونعمل مع المُدرسة (المدرس).

١٨- ليس من المجدى أن نلوم المُدرسة، فقد يستطيع طفلى - رغم صغره - أن يتحدى رأى المدرسة. يجب أن نعمل سويا مع المدرسة.

أفكار مفيدة حول من يحتاج للتغيير

١٩- ليس من المفيد أن أعتقد أن ابنى هو الشخص الوحيد الذى يحتاج للتغيير. فكلنا نحتاج للتغيير.

٢٠- ليس من المفيد أن أعتقد أننى فقط أحتاج للتغيير. فكلنا نحتاج للتغيير.

٢١- ليس من المفيد أن أعتقد أن زوجى (زوجتى) هو فقط الذى يحتاج للتغيير. فكلنا نحتاج للتغيير.

٢٢- ليس من المفيد أن أعتقد أن المُدرسة هى فقط التى تحتاج للتغيير. فيجب أن نعمل كلنا سويا.

٢٣- من الممكن أن ينفع العلاج، ولكنه لن يحل كل المشاكل. نحتاج أيضا لأن نعمل بجدية حتى نستطيع التغلب على المشاكل.

* اسأل نفسك الأسئلة التالية بخصوص الأفكار المفيدة :

١- ما هو المفيد بخصوص هذا التفكير ؟

٢- كيف يمكن أن يؤثر هذا التفكير على سلوكى تجاه الطفل ؟

٣- كيف يمكن لسلوكى المرتبط بتفكيرى أن يؤثر على الطفل ؟

الفصل الخامس



زيادة المشاركة والتعزيز الإيجابى من الوالدين

يحتاج الآباء أن يكون هناك رباط عاطفى وثيق بينهم وبين أطفالهم وأن يمدوهم بتعزيز إيجابى أكثر. ومن الأمور الحاسمة والمهمة أن يشترك الآباء مع أبنائهم وأن يقضوا وقتا أطول معهم ويشعروا بالاتصال بهم. والآباء الذين يفعلون هذا تزيد احتمالية ارتباط أطفالهم بهم. ويقدم هذا الفصل معلومات عن كيفية زيادة التدخل والتعزيز الإيجابى مع الأطفال.

أحيانا لا نلاحظ أفضل الأشياء

ماريكا هى أم مشغولة وعاملة ووحيدة. لديها ابن يدعى كارلوس عمره ٨ سنوات ولديه اضطراب فى القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد. كانت حياة ماريكا مليئة بالقلق. من الواضح أن هناك الكثير لتفعله مثل الوظيفة، والأعمال المنزلية، والرحلات القصيرة لأداء رسالة أو القيام بمهمة، وهكذا.. أحيانا ما تحتاج ماريكا لأخذ فترة راحة وتحاول الاسترخاء وذلك بالقراءة أو الخروج مع أصدقائها.

من الواضح أنه لا يوجد وقت كاف تقضيه مع كارلوس. فهو يقوم بعمل كثير من الأشياء المستقلة فى المنزل وخارجه مثل اللعب والرسم والقراءة. فى الغالب لا تعطيه ماريكا اهتماما كافيا لأن لديها الكثير لتقوم بعمله. أحيانا تطلب من كارلوس القيام بالأعمال الروتينية المنزلية مثل تنظيف حجرته أو تنظيف الصحون. ويبدو أن كارلوس يتباطأ فى المشى «وكأنه يجر رجليه» ونادرا ما يقوم بعمل المهام التى يُكلف بها، وكانت ماريكا تقوم بإزعاجه حتى يقوم بعمل هذه الأشياء. فكانت دائما ما تتشابك هى وكارلوس فى كثير من الصراعات القوية لاستكمال تلك الأعمال المنزلية. وتعتقد ماريكا أنهما كانا يتجادلان ويصرخان تجاه بعضهما فى كثير من الأوقات. ووجدت نفسها لا ترغب فى قضاء وقت مع كارلوس.

ما هو التدخل والتعزيز الإيجابى؟

لقد اتفق خبراء الأسرة والطفل على النطاق العالمى أن عملية المشاركة - قضاء وقت سويا وتعزيز الرباط العاطفى بين الأبوين والطفل - يعتبر مهمًا جدا للنمو النفسى لكل طفل، وعلى الرغم من ذلك، يجد الآباء أنفسهم غير مشاركين مع الطفل وأن هناك بعدا عاطفيا بينهم. من الممكن أن يكون ذلك صحيحا على وجه الخصوص لو كان الشخص يربى طفلا ذا مشاكل سلوكية، وقضاء الوقت مع مثل هذا الطفل هو أمر غير ممتع بالمرة. ومع ذلك من المهم أن نعلم أن عدم المشاركة والبعد العاطفى بين الأبوين والطفل قد تجعل مشاكل الأسرة والطفل تزيد وتتكاثف.

ويتضمن التعزيز الإيجابى إعطاء الأطفال الانتباه أو أى نوع من المكافأة مقابل السلوك «الجيد»، وفى بعض الدراسات لاحظ الباحثون أسر الأطفال ذوى المشاكل السلوكية، وأسر الأطفال الذين لا يعانون من المشاكل السلوكية. وأوضحت الدراسات أن الأسر التى يوجد بها أطفال ذوو مشاكل سلوكية، لا يعطى فيها الآباء اهتماما كبيرا لسلوك الطفل المحايد أو الإيجابى كما يفعلون مع السلوك السلبى. والعكس صحيح فى الأسر التى لا يوجد بها أطفال ذوو مشاكل سلوكية. ومن الواضح أن التعزيز الإيجابى للسلوك الجيد مرتبط بالأطفال الذين يتصرفون بشكل جيد. من الصعب معرفة ما الذى يسبب الآخر (مثال، هل التعزيز الأبوى الإيجابى يتسبب فى وجود سلوك جيد من قبل الطفل أم هل ينال الأطفال ذوو السلوك الجيد تعزيزا أبويا إيجابيا أكثر؟)، ولكن بالتأكيد هناك ارتباط واضح بينهم. والكثير من المعالجين أكدوا عل أهمية بناء علاقة جيدة بين الآباء والطفل ومساعدة الأبوين على تقديم تعزيز إيجابى أكثر كجزء من العلاج المتعلق بالأبوين والطفل.

أولا: جدولة النشاط الإيجابى

من الممكن أن تستخدم جدولة النشاط الإيجابى لزيادة المشاركة ولتحسين التفاعلات الإيجابية للأبوين والطفل. تتضمن جدولة النشاط الإيجابى قضاء الأبوين وقتا مع الطفل لعمل أنشطة موجهة للطفل، مع عمل علاقات أبوية لتشييد السلوكيات خلال هذه الأوقات الخاصة. الهدف هو تجسيد نشاطات المشاركة خلال معدل أسبوع مثلا وتغيير سلوكيات الأبوين من خلال هذه الأنشطة بهدف إقامة علاقة مع الطفل، وهذا يتم تحقيقه بشكل تام من خلال إجراءات مكونة من أربع خطوات. ومن المجدى

أن تجلس مع طفلك وتقوما بتحقيـق هذه الخطوات سويا. حاولا أن تعملا سويا مع كل واحدة باستخدام المعلومات المتوافرة.

الخطوة (١) : قم بإدراج الأنشطة فى قائمة

سجل أى عدد ممكن من الأنشـطة التى تستمتع بعملهـا أنت وطفلك سويا والتى يمكن أن تتحقق فى ٣٠ دقيقة أو أقل. هيا بنا لنختار النشاط.

من أمثلة من الأنشطة الجيدة ما يلى :

- المشى خارج المنزل	- لعب المساكة	- لعب كرة القدم
- ركوب الدراجات	- لعب كرة السلة	- عمل نشاط مفاجئ
- لعب ڤيديو جيم	- الكلام	- بناء شىء ما
- اللعب بالسيارات أو العرائس	- القيادة	- خبز/ طبخ شىء ما

الخطوة (٢) : ضع "المواعيد" فى جدول مع الطفل :

قم بجدولة ميعـادين أو أكثر فى الأسبوع لمدة ثلاثين دقيـقة أسبوعيا تشـارك فيها أنت وطفلك فى أحـد الأنشطة السـابقـة أو أكثـر سـويا (قم بتـحديد اليـوم والتـاريخ والوقت). تأكد من أنك اتفقت أنت وطفلك على الوقت وقمت بتحديده على النتيجة، إذا ظهر شىء ما ولن تستطيع أن تلتزم بالميعاد، قم بإعادة جدولته.

الخطوة (٣) : تعديل سلوك الأبوين من خلال النشاط :

من خلال النشـاط، اسمح للطفل بتوجـيه اللعب أو النشاط أثناء مـحاولتك لأن تتصرف بشكل مسئول. وفى الوقت الذى يقوم فيه طفلك باللعب أو النشاط، حاول أن تزيد من الإطراء، والوصف، واللمس.

أمثلة من هذه السلوكيات ما يلى :

١- الإطراء - التعزيز الشفوى للطفل خلال النشاط

- «يبدو هذا جيدا»	- «أنتِ بنت جيدة»
- «قمت بعمل جيد»	- «إن هذا عمل عظيم»
- «أنت ولد حسن وجيد»	- «يبدو هذا ممتعا ورائعا»

٢- **الوصف** - التعليقات التى تصف ما يفعله الطفل، كيف يشعر، وماذا يمر به، وما إلى ذلك من خلال النشاط.

- أنت تنظر إلى اللعب
- أنت تمسك بالكرة.
- يبدو أنك سعيد.
- أنت مختبئ.
- يبدو أنك حزين.
- من الواضح أنك تفكر.

٣- **اللمس** - أى اتصال بدنى إيجابى مع الطفل خلال النشاط.

- الأحضان.
- القبلات.
- الربت على الكتف.
- الضرب الخفيف على الرأس.

وبينما أنت تتفاعل مع طفلك، حاول أن تتجنب الأسئلة، والأوامر، والنقد.

من هذه الأنشطة ما يلى :

١- **الأسئلة** - عندما يسأل الأبوان الطفل عما يفعله، ولماذا يفعل، وما إلى ذلك من خلال النشاط.

- لماذا قذفت الكرة ؟
- ما رأيك فى أن تلعب لعبة
- لماذا تبدو وكأنك حزين جدا ؟

٢- **الأوامر** - عندما يقول الأبوان للطفل ماذا يجب أن يعمل خلال النشاط.

- ضع العرائس فى البيت.
- حرك الزهر.
- أنت ستضرب الكرة وأنا سأقذفها.
- هيا لتخرج معى.

٣- **النقد** - عندما يقوم الأبوان بنقد سلوك الطفل من خلال النشاط :

- لا يبدو هذا صحيحا.
- سأريك كيف تفعل هذا بصورة صحيحة.

- حاول بجدية فى المرة القادمة.

- من المفترض أن تقوم بتنفيذه على النحو الآتى.

حاول أن تتفاعل مع طفلك بهذه الطريقة. ستلاحظ أنه يقدر ويستجيب للسلوكيات الثلاث من الرعاية الوالديه الإيجابية ومن الممكن أن يغضب، أو أن يصبح متوترا بعض الشيء، عندما تشارك فى السلوكيات الثلاثة من الرعاية الوالدية السلبية. وهذا ليس معناه أن الأبوين لن يسألوا أسئلة أبدا، ولن يعطوا الأوامر، ولن ينقدوا الطفل. مع ذلك، فإن سلوكيات هؤلاء الآباء ليست ضرورية أو مفيدة خلال أوقات النشاط الإيجابى مع الطفل.

الخطوة (٤) تقييم تأثيرات النشاط.

بعد أن يكتمل النشاط، سيكون من المفيد لك ولطفلك أن تتحدثا معا وتناقشا ملاحظتكما وشعوركما عن الوقت الذى قضيتموه سويا. حاول أن تستمع بدقة لما يقوله طفلك، وحاول أن تقدم لطفلك ما يمكن لك أن تقدمه من التغذية المرتدة.

حاول أن تفعل هذا لعدة أسابيع «حتى تسير الأمور» بعد ذلك، سيكون من الطبيعى والتلقائى بشكل أكثر لك ولطفلك أن تتفاعلا بهذه الطريقة الإيجابية من خلال أنشطة اللعب والوقت الخاص والتى من أمثلتها :

١- حدد وقتا خاصا للحديث

من الممكن أن يستفيد كل طفل من وجود أب يستمع له بصورة فعلية. إن غرض تخصيص وقت للكلام هو أن تتحدث مع طفلك عما يتعرض إليه ويمر به. وخلال هذه الأوقات الخاصة من المحادثة سيكون الهدف هو أن تركز على طفلك وتحاول أن تفهم ما يشعر به. من المسموح أن تسأل طفلك بعض الأسئلة، ولكن جاهد أولا حتى تخلق جواً يشعر فيه طفلك بالارتياح ومن ثم يخبرك بكل ما يدور فى عقله. حاول أن تجعل طفلك يتحدث عما يفعله، وما هى اهتماماته، وما يشعر به، وعن المشاكل التى من الممكن أن يمر بها، وعن النجاحات التى من الممكن أن يكون قد حققها مؤخرا.

من الممكن أن يكون مفيدا أن تضع وقت الحديث الخاص مع طفلك فى جدول حتى تتأكد من أن أوقات المحادثة هذه تحدث بالفعل. أحد الأفكار الجيدة هى أن تضع نظاما محددا لسؤال طفلك عن هذه الأشياء كل يوم بعد العشاء أو فى آخر اليوم قبل النوم مباشرة.

٢- كن موجودا وأد أنشطة خاصة

لكى تشارك بجدية، يجب أن تبرهن على أنك موجود لمساعدة طفلك. إذا كنت مشاركا، سيبحث طفلك عنك عندما يحتاج إليك بالفعل. ومن المهم جدا أن تقوم بعمل مجهود كبير حتى تشارك فى أنشطة طفلك واهتماماته. حاول أن تحضر مؤتمرات المعلمين، وتشاهد ولو القليل من مباريات الدورى، وأحضر الحكايات والروايات الراقصة، وما إلى ذلك. وبفعل هذا، يبرهن سلوكك على أنك مشترك مع طفلك.

وفى بعض الأحيان يمكن أن يكون من المفيد أن تستمر فى عمل علاقة خاصة من بناء الأنشطة وقضاء وقت كبير مع طفلك وهو ما يمكن أن يحقق أحيانا هذا الهدف، ومن أمثلة هذه الأنشطة هى الخروج لتناول العشاء، القيام برحلة معسكر فى العطلة، أو أخذ إجازة قصيرة. فهذه الأنشطة فرص جيدة لبناء علاقات الأطفال بالآباء وتقويتها.

٣- لاحظ السلوك الإيجابى للطفل

من المدهش أنه فى أغلب الأوقات لا يلاحظ الآباء متى يتصرف طفلهم بشكل إيجابى. ومن المدهش أيضا أن مجرد ملاحظة السلوك الإيجابى للطفل لن يزيد من سلوكه الإيجابى فقط ولكنه قد يحسن أيضا العلاقة بينه وبين الأبوين. ومن الممكن أن يستخدم الأبوان إجراء بسيطا لملاحظة سلوك الطفل الإيجابى وللتأكد من أن الطفل يعلم أنه تحت الملاحظة.

إن استخدام فنية صندوق السلوك الجيد good Behavior Box قد تكون وسيلة مفيدة للاعتراف بسلوك الطفل الإيجابى. ضع الصندوق على عداد أو ثلاجة، أو طاولة أو أى مكان آخر ملائم فى منزلك وضع عليه لافتة «صندوق السلوك الجيد». عندما تلاحظ أن طفلك يتصرف بشكل إيجابى (مثال : المشاركة، الجلوس هادئا، المساعدة فى الأعمال المنزلية، وما إلى ذلك)، خذ ورقة واكتب عليها ما شاهدته وضعها فى الصندوق. من الممكن أن تحتاج لإخبار طفلك أنك تضع ملحوظة فى الصندوق. وفى نهاية اليوم قم بقضاء وقت مع طفلك لمراجعة كل الملحوظات فى الصندوق. تأكد من أن طفلك يفهم أنك قد لاحظت سلوكه الإيجابى، وبفعل هذا سيصبح أكثر إدراكا لهذا السلوك.

ثانيا: المراقبة الأبوية الذاتية ووضع الأهداف لزيادة التعزيز

كما ذكرنا سابقا، غالبا ما يجد الآباء أنفسهم يعطون اهتماما للسلوك السلبى أكثر من الإيجابى، وأن لديهم تفاعلات سلبية مع الطفل أكثر من الإيجابية. أحيانا يدرك الآباء أنهم يفعلون هذا لكنهم وجدوا أن هذه القاعدة من الصعب كسرها والخروج عنها. حيث يتطلب ذلك مجهودا واعيا من جانب الآباء لملاحظة سلوك الطفل، وأن يقوموا أيضا بتقليل سلوكه السلبى. ومن الممكن أن يصبح الآباء أكثر وعيا بأنفسهم من خلال إجراء المراقبة الذاتية ووضع الأهداف. وتتضمن المراقبة الأبوية الذاتية ووضع الأهداف عملية تعلم ملاحظة الفرد لسلوكه وتحديد ووضع الأهداف بغرض تغيير السلوك، ويتم ذلك من خلال الخطوات الآتية :

الخطوة (١) اعمل قائمة بالسلوكيات الإيجابية التى تهدف إلى تعزيزها

اعمل قائمة سلوكيات الطفل الإيجابية التى ترغب فى تعزيزها بشكل أكثر وتأكد من أن طفلك قادر على عمل هذه السلوكيات. حدد السلوكيات الإيجابية المستهدفة التى تكون مقابلة للسلوكيات التى تعتبر مشاكل معتادة لطفلك.

من الممكن أن تتضمن أمثلة السلوكيات الإيجابية ما يلى :

- الاستماع للأوامر الأبوية وطاعتها.
- المشاركة مع الأقارب.
- الاشتراك فى الأنشطة الهادئة.
- ترتيب اللعب دون أن يطلب منه ذلك.
- التعبير عن المشاعر.
- حل المشكلات.
- عمل الواجب.

الخطوة (٢) حدد كيفية تعزيزك للسلوكيات الإيجابية المستهدفة

ضع قائمة بالسلوكيات التى سوف تستخدمها للاستجابة لسلوك طفلك الإيجابى. فكر فى السلوكيات التى تستطيع فعلها والتى تعتقد أنها ستكون إيجابية ومعززة لطفلك. اسأل نفسك إذا كان طفلك سيعجب باستجابتك أم لا.

من الممكن أن تتضمن أمثلة السلوكيات الإيجابية والتعزيز الإيجابى لها ما يلى:

- الإطراء .
- اللمس.
- الابتسام.
- الكلام مع الطفل.
- اللعب مع الطفل.
- وصف ما يفعله الطفل.

الخطوة (٣) ضع سلوكيات الطفل السلبية فى قائمة لتجاهلها

ضع قائمة بسلوكيات الطفل السلبية المعتدلة لتجاهلها.

- الغضب والاستياء (الزعل).
- الانتحاب والبكاء.
- عمل نوبات الغضب.
- غلق الباب بعنف عند الغضب الشديد .
- قذف شيء بقوة.
- قذف لعبة عند الغضب الشديد.

الخطوة (٤): حدد كيف ستتجاهل سلوكيات الطفل السلبية

سوف تكون استجابتك هى التجاهل الكامل لسلوكيات الطفل السلبية بشكل أوتوماتيكى. ويعنى التجاهل أنك ستتوقف عن إعطاء أى اهتمام للطفل وتدير رأسك، وتمشى بعيدا عنه، وهكذا.

الخطوة (٥أ) قم بتنفيذ إجراء المراقبة الأبوية الذاتية الرسمية (الفعلية) ووضع الأهداف

من الممكن أن تستخدم خريطة المراقبة الأبوية الذاتية ووضع الأهداف الموجودة فى نهاية هذا الفصل لتشجيع سلوك الطفل الإيجابى ولتجاهل السلوكيات السلبية المعتدلة. يتم تحقيق هدفين بعد الانتفاع من الخريطة والإجراءات.

أولا : عليك أن تتعلم تمييز سلوك الطفل الإيجابى وتعزيز هذا السلوك. فعلى سبيل المثال، من الممكن أن تراقب طفلك عند مشاركته مع الأقارب وتستجيب له وذلك بإطراء هذا السلوك.

ثانيا : تعلم تمييز السلوك السلبى المعتدل للطفل وذلك لتتجاهل هذا السلوك. فعلى سبيل المثال، من الممكن أن تقوم بمراقبة متى ينتحب طفلك وتستجيب لذلك بتجاهل هذا السلوك.

وهذان الهدفان يتم تحقيقهما من خلال تعديل السلوك المهذب للتفاعلات المتطورة الطبيعية بينك وبين طفلك.

من الممكن أن تستخدم المعلومات من الخطوات ١ إلى ٤ التى تم مناقشتها سابقا مع خريطة المراقبة الأبوية الذاتية وخريطة وضع الأهداف. ينبغى عليك أيضا أن تتبع الاتجاهات الموجودة على الخريطة. قم بتحديد الوقت الذى ستستخدم فيه هذه الخريطة (مثال : يوم السبت الساعة الثامنة صباحا، أو ليلا)، من الممكن أن تغير السلوكيات المستهدفة على الخريطة فى أيام مختلفة، لو أردت فعل هذا. استخدم الخريطة كلما أردت عمل ذلك حتى تكون أفضل فى عملية المراقبة الذاتية وتحقق أهدافك.

يسمح بعض الآباء لطفلهم بأن يرى خريطة المراقبة الأبوية الذاتية وعملية وضع الأهدف عندما يكملها الأبوان. من الممكن أن تعلق الخريطة على الثلاجة (أو مكان مشابه) واجعل طفلك يلاحظك أثناء ملئك لها. فمن المفيد لبعض الأطفال أن يلاحظوا أنك تبذل جهدا للحصول على التغيير المطلوب.

الخطوة (٥ب) : نفذ إجراء المراقبة الأبوية الذاتية الشكلية وإجراءات وضع الهدف

إذا اعتقدت أن عملية المراقبة الذاتية الأبوية الشكلية صعبة، فمن الممكن أن تقوم بعملها بصورة غير رسمية. وقبل أن تؤديها بصورة غير رسمية، سيكون من المفيد أن تقرأ القسم السابق الخاص بالإجراء الرسمى لفهم الأساس المنطقى والإجراءات بشكل أفضل.

والفكرة الأساسية للمراقبة الذاتية الأبوية ووضع الهدف غير الشكلى لا تزال هى زيادة التعزيز الأبوى للسلوك الإيجابى وتجاهل السلوك السلبى. ينبغى عليك أن تستمر فى فعل الخطوات من ١ إلى ٤ كما تم ذكره فى القسم السابق. يتم تحقيق الخطوة رقم (٥ب) باستخدام قطع من الرخام. ضع ثلاث قطع من الرخام (أو أكثر إذا رغبت فى ذلك) فى حافظتك، كل مرة تمسك فيها حافظتك، سيذكرك الرخام بأن تلاحظ طفلك وتقوم بإطرائه. كل مرة تقوم فيها بإطراء طفلك خذ إحدى قطع الرخام من حافظتك وضعها بجوار الأخرى. وبمجرد أن تنقل كل الرخام، تكون بهذا قد وصلت للهدف. أما عن التجاهل فقط، حاول أن تكون أكثر إدراكا له ولا تستجيب لمشاكله السلوكية الطفيفة.

تقييم الطفل:

من المفيد أن نقيم مشكلات ومظاهر النمو للطفل كما يوضحها الفصل الثالث.

يجب على الآباء أن يقيموا الطفل فى معظم مظاهر الحياة الأخرى حتى يكونوا قادرين على المشاركة الفعلية مع الطفل.

التعزيز

يتناول هذا الفصل بشكل أو بآخر تعزيز الطفل من أجل تحسين علاقات الأبوين والطفل وتحسين سلوك الطفل. كما أن التعزيز مهم أيضا فى تأديب الأطفال وفى تعليمهم المهارات الجديدة. ولكى نقوم بعمل الكثير من إجراءات التهذيب وبناء المهارات التى ستتم مناقشتها فى الصفحات التالية من هذا الكتاب، من المهم بكل تأكيد أن تكون قادرا على استخدام التعزيز بشكل فعال لمساعدة الأطفال على تنمية المهارات الجديدة. إلى هنا، نجد أن التعزيز قد تمت مناقشته بمصطلحات عامة. ويقدم هذا القسم أفكارا معينة عن كيفية اختيار المعززات للأطفال حتى تستخدم فى التهذيب وتدريب الأطفال على المهارات.

الخطوة الأولى فى اختيار المعززات هو أن تسأل طفلك عن الشىء الأكثر تعزيزا له، أو أكثر الأشياء التى يحبها، وسوف تقدم لك الخريطة الخاصة بالتعزيزات الموجودة

فى نهاية هذا الفصل بعض الأفكار، وقد يكون من المفيد مراجعة هذه الخريطة مع طفلك. وعلى أى الأحوال، ينبغى عليك أنت وطفلك أن تناقشا المعزز. تأكد من أنه يحبه حقا ويجذب انتباهه.

والخطوة التالية التى لا تقل أهمية عن الأولى أن تتأكد من أن المعزز واقعى لك حتى تقدمه لطفلك.

من المهم أن تتنوع المعززات. وحتى لا يتعود الأطفال على نفس المعزز القديم ويملوا منه؛ هناك طريقة قوية لتغيير المعزز وهى استخدام قائمة التعزيز. يتضمن هذا ابتكار مجموعة متنوعة من المعززات (من المفضل من عشرة إلى خمسة عشر معززا) وكتابتهم فى قائمة. ويعتبر المعزز الغامض، الذى يحصل فيه الطفل على شىء بدون معرفة ما شيئا ممتعا ومشجعا جدا لمعظم الأطفال. وعندما يشبع طفلك توقعاته السلوكية سيكون بعد ذلك قادرا على اختيار أحد المعززات من قائمة التعزيز. لو أراد الطفل الحصول على مكافأة كبيرة (مثل: شريط ڤيديو، دخول حفلة موسيقية، . . . إلخ) من الممكن أن تستخدم فنية الاقتصاد الرمزى. ففى كل يوم يحصل فيه طفلك على عملة معدنية أو ورقية، سيتعلم الطفل اكتسابها ويقوم بتوفيرها حتى يستبدلها فيما بعد بمكافآت أكبر (لمزيد من الأفكار انظر إلى الأمثلة الموجودة فى خريطة قائمة التعزيز فى آخر هذا الفصل).

لا يجب أن تكون المعززات مبالغا فيها دائما، من المسموح أن تسحب الامتيازات التى من الممكن أن يعتبرها الطفل أمرا مسلَّما به وتسمح له أن «يكتسبها مرة أخرى بنفسه». فعلى سبيل المثال، من الممكن أن يجد الطفل أن «الڤيديو جيم» معزز. قد يقوم الآباء بإبعاد هذا الامتيار ويجعلون الطفل يتشبث بتوقعات سلوكية للحصول على وقت لألعاب الڤيديو جيم. فاكتساب امتياز ما من الممكن أن يتخذه الطفل كأمر مسلم به هو بمثابة معزز للطفل.

حاول أن تؤكد على الامتيازات والمعززات الاجتماعية بدلا من المعززات المادية. فالمعززات المادية (مثل : اللعب، والسيارات، والنقود، . . إلخ) أحيانا تفقد قيمتها التعزيزية كما أنها أيضا مكلفة جدا. وكما ذكرنا سالفا، كثير من الأطفال يستفيدون من

المشاركة الأكبر مع آبائهم لأن التعزيز الذى يتضــمن وقتا ونشاطا يقضيه الطفل مع أولياء الأمور من الممكن أن يكون معززا ويزيد المشاركة فى نفس الوقت.

وبعد أن يتم اختيار المعزز، تأكــد أن الطفل يعلم ما يجب أن يفعله ليكتسب هذا التعزيز. وكثير من الإجراءات التى ستـتم مناقشتها من الفصل السابع إلى الفصل الرابع عشر تقرر بوضــوح ما يجب على الطفل فعله لاكتساب التـعزيزات. ويحتاج الربط بين سلوك الطفل والتعزيز أن يكون واضحا للطفل.

ملخص الموضوع:

١- الآباء المتداخلون جدا مع أطفالهم والذين يمدونهم بتعزيزات إيجابية متكررة تزيد احتمالية أن يتصرف أطفالهم بشكل جيد.

٢- جدولة النشاط الإيجابى تزيد المشاركة الأبوية مع الأطفال. حاول أن تشارك فى أنشطة خـاصة موجـهة للطفل. حـاول أن تزيد من سلوكيـات الوصف والإطراء واللمس، وحاول أن تقلل الأوامر والأسئلة والنقد.

٣- استـخدم المراقـبة الذاتية وتحـديد الأهداف حتى تصـبح أكثـر إدراكا لسلوك طفلك وسلوكك. وهذا الإدراك من الممكن أن يساعدك على أن تتعلم تعزيز السلوك الإيجابى وأن تتجاهل السلوك السلبى البسيط أحيانا.

٤- اطلب من طفلك أن يتعلم استخـدام قائمة التعزيزات الرسمية لاسـتخدامها فى إجراءات التهذيب وتدريب طفلك على المهارات.

المشاركة

نعود مرة أخرى إلى ماريكا وكارلوس : قررت ماريكا اتخاذ بعض الخطوات حتى تغير الأمور. قررت أن توفر عدة أوقـات كل أسبوع لقضاء «وقت خاص» مع كارلوس. قررت أيضا استخـدام محيط المراقبة الذاتية غير الرســمية ووضع الأهداف. ولقد قامت باتخاذ نشاط اللعب المستقل لكارلوس كشىء ينبغى عـليها إطراؤه وملاحظته. وستحاول أيضا أن تصبح أكثر تداخلا فى أنشطته المدرسية ورياضاته. وعندما يشعر كل من ماريكا وكارلوس بتحسن تجاه بعضهما البعض، ستحاول تنفيذ بعض فنيات التهذيب الأخرى.

خرائط الفصل الخامس

محيط المراقبة الذاتية ووضع الأهداف للأبوين

اسم الوالدين : ....

اسم الطفل : ....

التاريخ والوقت : ....

التعليمات : اكتب سلوكيات الطفل الإيجابية التى ستحاول ملاحظتها / تعزيزها وكيفية استجابتك لها. اكتب السلوكيات السلبية البسيطة التى ستحاول تجاهلها. قم بتحديد فترة من الوقت لاستخدام الخريطة. قيم نفسك باستخدام مقياس متدرج من خمس نقاط فى كل مرة تستخدم فيها هذه الخريطة لتقييم كيف تسير الأمور .

سلوكيات الطفل الإيجابية التى سوف ألاحظها أعززها

١- عندما يقوم طفلى بسلوك إيجابى مثل: ....

سأقوم أنا باستجابة إيجابية مثل : ....

٢- كيف سأحقق هدفى بشكل جيد (ضع دائرة حول واحدة من الإجابات التالية):

(١)	(٢)	(٣)	(٤)	(٥)
إطلاقا	إلى حد ما	موافق	جيد إلى حد ما	عظيم/ رائع

سلوكيات الطفل السلبية المعتدلة التى سوف أتجاهلها

٣- عندما يفعل طفلى (حدد سلوكا سلبيا بسيطا يفعله الطفل) : ....

سأتجاهله

٤- كيف سأحقق هدفى بشكل جيد ؟ (ضع دائرة حول واحدة من الإجابات التالية):

(١)	(٢)	(٣)	(٤)	(٥)
إطلاقا	إلى حد ما	موافق	جيد إلى حد ما	عظيم/رائع



مثال :

محيط المراقبة الذاتية والهدف للأبوين

اســـــم الأم : ماريكا

اســـــم الطفل : كارلوس

التاريخ والوقت: الثلاثاء بعد المدرسة حتى وقت النوم

التعليمات : اكتب سلوكيات الطفل الإيجابية التى ستحاول ملاحظتها / تعزيزها وكيفية استجابتك لها. اكتب أيضا السلوكيات السلبية البسيطة التى ستحاول تجاهلها. قم بتحديد فترة من الوقت لاستخدام الخريطة. قيم نفسك باستخدام المقياس ذات النقاط الخمس كل مرة تستخدم فيها هذه الخريطة لتقييم كيف تسير الأمور.

*** سلوكيات الطفل الإيجابية التى سوف ألاحظها وأعززها:**

١- عندما يقوم طفلى (سلوك إيجابى): يشترك مع أخته فى اللعب أو العمل.

سأقوم أنا (استجابة إيجابية) بالإطراء

٢- كيف سأحقق هدفى بشكل جيد (ضع دائرة حول واحدة من الإجابات التالية)

(١)	(٢)	(٣)	(٤)	(٥)
إطلاقا	إلى حد ما	موافق	جيد جدا	عظيم/ رائع

*** سلوكيات الطفل السلبية المعتدلة التى سوف أتجاهلها :**

٣- عندما يفعل طفلى (سلوكا سلبيا بسيطا يفعله الطفل): ينتحب

سأتجاهله

٤- كيف سأحقق هدفى بشكل جيد ؟ (ضع دائرة حول واحدة من الإجابات التالية)

(١)	(٢)	(٣)	(٤)	(٥)
إطلاقا	إلى حد ما / قليلا	موافق	جيد إلى حد ما	عظيم/ رائع



أمثلة أو نماذج لبعض المعززات

١- نوع مفضل من الحلوى
٢- وجبة مفضلة
٣- وجبة خفيفة
٤- لعبة صغيرة
٥- معدات رياضية
٦- تسجيلات / شرائط فيديو
٧- تأجير شرائط فيديو خاصة
٨- أثاث للحجرة
٩- الانتباه
١٠- الإطراء
١١- تحديد عمل ما
١٢- امتيازات خاصة
١٣- وقت خاص فى الحجرة
١٤- تعزيز خاص بمشاهدة التليفزيون
١٥- عدم النوم المبكر
١٦- يعزم صديقا لتناول العشاء معه أو للسهر
١٧- وقت خاص مع أحد الأبوين
١٨- الذهاب لمشاهدة فيلم
١٩- الذهاب فى رحلة خاصة
٢٠- الذهاب إلى حفلة موسيقية
٢١- حضور حدث رياضى أو مباراة
٢٢- المعسكرات
٢٣- السفر
٢٤- عمل حفلة فى المنزل
٢٥- رحلة إلى القرية أو زيارة لموقع أثرى

ملحوظة: تأكد من أن المكافأة مناسبة للطفل وواقعية للأبوين أى يستطيعان تقديمها للطفل.

أمثلة:

قائمة المعززات المناسبة لطفل عمره ٨ سنوات :

- استخدام التليفزيون لمدة ساعتين خلال يوم واحد.
- استخدام ألعاب الفيديو جيم أو على الكمبيوتر لمدة ساعتين خلال يوم واحد.

- الذهاب للتمشية مع الأم لمدة ثلاثين دقيقة.
- لعب كرة السلة مع الأب لمدة ثلاثين دقيقة.
- وجبة خفيفة خاصة فى العشاء.
- ركوب الدراجة مع كلا الأبوين لمدة ثلاثين دقيقة.
- تطبخ الأم له وجبة مفضلة.
- دعوة صديق على العشاء.
- اكتساب عملة ورقية أو معدنية واحدة فى اليوم حتى يجمع ٥ عملات ليستبدلها بدخول فيلم جديد فى السينما.
- اكتساب عملة ورقية واحدة فى اليوم حتى يجمع ٧ عملات للخروج للصيد مع الأبوين.
- المعزز الغامض.

قائمة المعززات المناسبة لشخص عمره ١٦ سنة :

- كثير من الأشياء السابقة قد تفيد.
- معززات تتعلق بالتدريب على قيادة السيارة.
- البقاء بالخارج متأخرا لمدة ٣٠ دقيقة.
- أن يتحدث فى التليفون لمدة ٣٠ دقيقة بعد حلول وقت الحظر على التليفون.
- اكتساب عملة ورقية فى اليوم حتى يجمع ٥ عملات ويبادلها بحفلة موسيقية.

الفصل السادس



تعزيز مهارات التفاعلات الأسرية الإيجابية

تلاحظ الكثير من الأسر أن أفرادها يتفاعلون مع بعضهم البعض بصورة سلبية. ويتعامل هذا الفصل مع مهارات التفاعل الأسرى مثل أسلوب التواصل، وحل المشكلات، والتحكم فى الصراع/ الغضب. وتنطبق كل الأفكار الموجودة فى هذا الفصل أيضا على الأزواج. وقد لا يستفيد الأطفال دون الثامنة من التمرينات المشروحة هنا.

لماذا تفعل هذا دائما ؟

ستيف ومارثا هما والدا مايك الذى يبلغ من العمر ١٤ سنة. إنها الآن العاشرة مساء فى ليلة من الليالى وكان مايك خارج المنزل وتعدى ميعاد الرجوع المحدد له وهو الساعة التاسعة مساء. أخيرا عاد إلى المنزل، ودارت المناقشة التالية.

ستيف (غضبان ويصيح بصوت عال) : أتعلم ما هو الوقت الآن ؟ كم مرة قلنا لك أن تكون بالمنزل قبل الساعة التاسعة ؟

مايك : (متضايق وصوته عال) : كل أصدقائى يظلون بالخارج بعد هذا الميعاد. لماذا لا أفعل مثلهم ؟ أنتما لستما عادلين.

مارثا (بنبرة غاضبة وحادة) :لقد قلنا لك مرات عديدة إنه يجب أن تكون بالمنزل الساعة التاسعة. لو لم تحضر هنا الساعة التاسعة، فلن تنام فى الميعاد، وستظل ساهرا، ولن تأخذ كفايتك من النوم. بجانب ذلك، أننا لسنا متأكدين من المكان الذى كنت فيه، نريد أن نعلم ما أنت مشغول به، ولا نعتقد أنه من الصواب لطفل فى مثل سنك أن يظل بالخارج بعد الساعة التاسعة مساء. عندما كنت فى مثل عمرك، كان يجب على أن أكون بالمنزل قبل هذا الميعاد بكثير، لديك الكثير من الامتيازات التى تتمتع بها مقارنة بما كنت أتمتع به عندما كنت فى نفس عمرك. لو حدد والدى ميعادا، كنت أطيعه. أنت تبدأ بوضع نموذج سيئ لإخوتك وسيتحول ليكون مشكلة كبيرة فى المستقبل.

ستيف (وهو ينظر إلى مايك، وصوته مـرتفع) : تعبت منك لأنك تسببت فى كثير من المشاكل فى هذا البيت.

مايك (غضـبان) : أنا متضــجر ومتعب منكمــا أيضا. أنتما غيـر عادلين بشكل فظيع.

مارثا : إن هذا مـجرد مـثال آخر لطريقـتك فى التفكيـر، يوضح أنك تعتـقد أن بإمكانك إدارة الأمور على هواك. يجب أن تكبر أيها الشاب الصغير.

ما هى مشاكل التفاعلات الأسرية ؟

من غير المدهش أن تمر الأسـر التى لا يتفاعل أفرادها مع بعـضهم البعض بشكل إيجابى ومؤثر بالعديد من المشاكل. وغالبا ما تجد أن الأسر ذات المهارات الضئيلة الهزيلة فى التواصل يلومون ويقللون من شأن بعضهم البعض، ولا يستمعون لبعضهم، وما إلى ذلك. كمـا أن الأسر التى تقوم بحل المشاكل بـصورة هزيلة يجدون أنفسـهم يحاولون حل نفس المشاكل مـرات عديدة باستخدام وسـائل غير فعالـة. وتجد هذه الأسر أنه من الصعب حل العنف والصراع بينهم. فهم يميلون إلى تصعيد السلوك الغاضب لبعضهم، وأحيانا يجدون أنفـسهم يصرخون أو يتشابكون فى صراعات بدنيـة. كما أن الأسر التى توصف بتلك الأنواع من التـفـاعلات تزيد مـن احتـماليـة أن يكون لديهم أطفـال ذوو مشاكل عاطفية أو سلوكية.

أولا: مهارات التواصل الأسرى

يعد التواصل الأسرى أحـد مهارات التفاعل الأسرى الضـرورية. تميل الكثير من الأسر التى تعـانى من الأسى والكرب إلى الغمـوض، ولوم بعضهـم البعض، والكلام بصفة مسـتمرة، وعدم الاستمـاع إلى بعضهم، ومقاطعة بعـضهم البعض أثناء الكلام، والتقليل من شأن بعضهم، والصـراخ، والخروج عن الموضوع، وما إلى ذلك؛ ولذا فإن اكتسـاب مهارات التواصل الأسـرى الجيدة ضرورية حتى تكون قـادرا على حل المشاكل والصراعات الأسرية، ويتم ذلك من خلال الخطوات الآتية:

الخطوة (١) : قدم مهارات التواصل الأسرى لأفراد الأسرة

لكى نقوم بتقديم مهارات التـواصل إلى الأسرة، فمن الضرورى أن نرتب ونقوم بعمل اجتماع مع كل أفراد الأسـرة. ينبغى أن يكون هذا الاجتماع فى وقت ملائم لكل

فرد، ومن الضرورى ألا يتم مناقشة مشكلة بعينها وأن يشعر كل فرد بالارتياح من حقيقة وجـوده مع الآخرين. إذا كـانت هناك مشكـلات خطيرة فـلا تقدم هذه المهـارات الآن وحاول أن تقوم بحل المشكلات الكبيرة أولا.

أعط كل فـرد من أفراد الأسـرة نسخـة من خـريطة مهـارات التواصل الأسـرى الموجودة فى نهاية هذا الفصل. ينبغى أن يـنظر كل فرد على هذه الخريطة بدقة شديدة. أولا، قم بمناقشة بنود «لا تفعل» اطلب من كل فرد عمل تقييم ذاتى لتحديد أى من هذه البنود تنطبق عليه. وما دامت نغمة الاجتماع تسير بشكل إيجابى، يمكن أن يعطى أفراد الأسرة بعضهم البعض التغذية المرتدة بخـصوص بنود «لا تفعل - الأشياء السلبية» التى يرونها فى أفراد الأسرة الآخرين. وبعد ذلك، من الضرورى على كل فرد من الأسرة أن يعلن عن واحدة أو اثنتين من بنود «افعل- الأشياء الإيجابيـة» التى سيتدربون عليها أثناء محاولتهم تحسين عملية التـواصل داخل الأسرة. وعادة، فإن «افعل- الأشياء الإيجابية» المختـارة للعمل عليـها هى عكس «لا تفـعل - الأشيـاء السلبية» والتى يـراها كل فرد مشكلة له أو لهـا (الخريطة المصممة «لا تـفعل - الأشياء السلبيـة» هى عكس «افعل- الأشياء الإيجابية» المقابلة لها).

الخطوة (٢) : ممارسة مهارات التواصل الأسرى

سيكون من المفيد أن يقوم أفراد الأسرة بلعب أدوار من بنود «لا تفعل - الأشياء السلبية» و«افعل- الأشياء الإيجابية». فعلى سبيل المثال، من الممكن أن تقول «محاضرة» أو «موعظة» مثـل الآتى : «من المهم جدا» أن تنظف حجرتك عندمـا أطلب منك عمل ذلك. إذا لم تبدأ فى تعلم كيفية التنظيف الآن فمن المحتمل أن تكون رديئا أو قذرا بقية حيـاتك. لن تستطيع أبدا الحصـول على عمل جيـد، أو أن تتزوج، أو أن يكون لديك أسرة لـو لم تتعلم كـيف تنظف كل شىء بنفـسك. عندما كنت فى نفس سنـك، كان أبواى يعلمانى دائما النظافـة ولم أسبب لهما أى مشاكل. . . . . » ثانـيا، حاول أن تقوم بتقديم نموذج خفيف ومباشر لنفس المشكلة وذلك بقول: «أريد منك أن تنظف حجرتك الآن». وربما يقوم الأخ بتقـديم نموذج لسوء الإنصات مثل الاسـتناد إلى ظـهر الكرسى (يضطجـع)، مكـتف الأيدى، يلوح بعـينيه بعـيدا، وما إلى ذلك. بعـد ذلك، يمـكن للأخ أن يقـدم نموذجا لحـسن الإنصات مـثل الميل إلى الأمـام وإعطاء التغـذية المرتدة، وإظهـار الاهتمـام وذلك بالتـواصل الجيـد بالعـين أو التلاحم الـبصـرى. وعلى نفس

النحو، قد يأخذ أفراد الأسرة أدوارا فى ممارسة «لا تفعل - الأشياء السلبية» و «افعل- الأشياء الإيجابية» بشكل مماثل. قم بتشجيع أفراد الأسرة على تدريب بعضهم عند ممارسة المهارات الخاصة.

فى البداية ينبغى أن تكون الممارسة رسمية إلى حد ما وتتم بمشكلات ومواقف محايدة أو سهلة. وقد تقوم الأسرة بعمل اجتماع آخر، أو استخدام مهارات التواصل بصورة متدرجة لحل مشكلة سهلة. وقد يكون من المفيد أكثر إذا كان مع كل فرد من أفراد الأسرة خريطة مهارات التواصل الأسرى فى يده عند محاولة مناقشة أى شيء. ومن أمثلة المشاكل المحايدة أو السهلة التى قد تناقش «ماذا سنشاهد فى التليفزيون هذا المساء»، أو تخطيط كيف سيلعب كل فرد من أفراد الأسرة جيم بيسبول بعد المدرسة /العمل، أو تقول الأم نواياها عن نشاطها فى هذا المساء. سيقوم كل فرد من أفراد الأسرة بممارسة مهارات التواصل كما يمكن أن يعطوا بعضهم التغذية المرتدة عن «لا تفعل - الأشياء السلبية» و «افعل- الأشياء الإيجابية». ويمكن أن يحاول أفراد الأسرة ممارسة المهارات حتى يشعروا أنهم قد تعلموها.

وأحد التمرينات التى من الممكن أن تحاول الأسرة عملها هى تسجيل المناقشة الأسرية على شريط كاسيت أو على شريط ڤيديو. وأثناء التسجيل ستناقش الممارسة المستخدمة لمهارات التواصل موضوعا سهلا. استمع إلى الشريط بعد تسجيله لتراجع ولتتعلم كيفية تحسين التواصل الأسرى بشكل أفضل.

الخطوة (٣): استخدام مهارات التواصل الأسرى فى الحياة الواقعية

بعد أن تتعلم الأسرة مهارات التواصل وتمارسها، من الممكن أن تحاول استخدامها لحل مشكلات أصعب وأكثر واقعية. ومرة أخرى، سيكون من المفيد أن يكون لدى كل فرد من أفراد الأسرة نسخة من خريطة مهارات التواصل الأسرى فى يده أثناء المحادثة، وأمثلة من المشكلات الأكثر صعوبة والأكثر واقعية التى يجب علينا مناقشتها وتمثل الواجب المنزلى، وقواعد المنزل، وأى الوقت الذى يجب أن يعود فيه الأفراد للمنزل عندما يكونون بالخارج، أو اهتمامات الآباء بخصوص تقديرات الطفل، واهتمام الطفل بقواعد الأبوين، وما إلى ذلك.

وهناك أيضا أفكار أخرى عديدة من الممكن أن تساعد الأسرة على تعلم مهارات التواصل. وأحد هذه الأفكار هو وضع نسخ من خريطة مهارات التواصل الأسرية فى

أماكن يسهل الوصول إليها بشكل مباشر بداخل المنزل. فعلى سبيل المثال قد يكون من المفيد تعليق الخريطة على الثلاجة أو على لوحة البيانات. وملحوظة أخرى هى مراجعة ومناقشة مهارات التواصل الأسرى بصفة دورية للحفاظ على التحسينات المكتسبة، لأن كثيرا من أفراد الأسرة ينتفعون بمهارات التواصل لفترة من الزمن ولكن بعد ذلك ينسونها. (انظر إلى استخدام كل مهارات التفاعلات الأسرية سويا فى القسم الموجود فى نهاية هذا الفصل).

إن العمل من خلال خريطة أهداف التواصل الأسرى الموجودة فى نهاية هذا الفصل قد يساعد على تيسير الأمور لاستخدام مهارات التواصل فى الحياة الواقعية. أن كل فرد من أفراد الأسرة يكتب واحدا أو اثنين من بنود «لا تفعل - الأشياء السلبية» و «افعل- الأشياء الإيجابية» سيحاول زيادتها. حدد الوقت الذى سيتفق فيه أفراد الأسرة على استخدام الخريطة (مثال، مساء الثلاثاء من ٥ إلى ٨ مساء). وفى نهاية فترة الوقت المحدد، يمكن أن يقيم أفراد الأسرة أنفسهم وذلك تبعا لكيفية تحقيق الأهداف بشكل أفضل، ومن الممكن أن يعطى أفراد الأسرة لبعضهم التغذية المرتدة عن كيفية ملاحظتهم لعمل كل شخص تجاه الهدف. والأهداف المختلفة من الممكن أيضا أن تتم فى أيام مختلفة. استخدم هذا الإجراء فى مرات كثيرة عندما تشعر بضرورة تحسين التواصل الأسرى.

ثانيا - حل المشاكل الأسرية

عندما لا يستطيع أفراد الأسرة حل المشاكل التى تحدث يوما تلو الأخر يكون ذلك علامة مؤكدة أن لدى هذه الأسرة مشاكل. ومن الواضح أن الأسر التى يكون لديها صعوبات ومشكلات سيستمرون فى الحديث عن نفس المشكلة بصفة متكررة. وقد يجدون أنه من الصعب تحديد المشكلة، ويستمرون على فعل نفس الشىء مرات عديدة. وفى بعض الأحيان يفكرون فى حلول ولكنهم لا يستخدمونها حقا. إن هدف حل المشاكل الأسرية هو مساعدة الأسرة فى تحديد المشاكل، وإيجاد البدائل، والتفكير فى نتائج الحلول الممكنة، واختيار الحل الأمثل، وبعد استخدام هذا الحل بالفعل وبصورة مؤثرة سيكون من المفيد للأسرة أن تطور مهارات تواصل أسرى جيدة قبل أن تبدأ بتجريب حل المشاكل الأسرية،ويتم ذلك من خلال الخطوات الآتية.

الخطوة (١) : تقديم مهارات حل المشاكل الأسرية لأفراد الأسرة

وكما هو الحال مع التدريب على مهارات التواصل الأسرى، ستكون الخطوة الأولى هى القيام بعقد اجتماع ملائم مع كل فرد. وفى هذا الاجتماع يجب أن يشعر كل أفراد الأسرة بالارتياح ولن يكون أحد منهم متضجرا أو متضايقا من مناقشة أى قضية، ومن الممكن أن تقوم بدور الوسيط فى الاجتماع.

فى الخطوة الثانية سيتم إعطاء كل فرد نسخة من خريطة حل المشكلات الأسرية الموجودة فى نهاية هذا الفصل. وينبغى على أفراد الأسرة مناقشة اعتقادهم بكيفية إجادة أسرتهم حل المشاكل الأسرية على نحو عام. وينبغى على أفراد الأسرة أن يحددوا ما إذا كانوا يريدون العمل تجاه الهدف المتمثل فى تحسين مهاراتهم لحل المشاكل الأسرية أم لا. كما ينبغى على أفراد الأسرة مراجعة كل الخطوات، وينبغى أيضا أن يتحدثوا عن كل خطوة ويتأكدوا من أن كل شخص قد فهم الغرض منها.

الخطوة (٢) : ممارسة مهارات حل المشكلة الأسرية

وبعد تقديم مهارات حل المشاكل الأسرية، يحتاج أفراد الأسرة إلى ممارسة استخدامهم لحل المشكلات المحايدة أو السهلة نسبيا.

أولا : حاول أن تحل مشكلة من اختراعك مثل كيف ننفق ١٠,٠٠٠ جنيه كسبتها أسرتك فى إحدى المسابقات.

ثانيا : حاول أن تحل مشاكل الحياة الواقعية والسهلة مثل تقرير ماذا سنأكل على العشاء؟ أين نذهب لقضاء سهرة؟ ما العرض الذى سنشاهده على التلفزيون اليوم؟ وما إلى ذلك.

من المرجح جدا أن تمارس أنت وأسرتك حل المشاكل الأسرية بطريقة رسمية أو فعلية وذلك باستخدام ورقة عمل حل المشاكل الأسرية الموجودة فى نهاية هذا الفصل. وهذه الورقة تطلب من الأسرة أن تكتب كل خطوة من عملية حل المشكلات الأسرية. فعلى سبيل المثال، استخدام تقرير حل المشاكل الأسرية لحل مشكلة كيفية إنفاق الـ ١٠,٠٠٠ جنيه الوهمية التى كسبتها أسرتك فى إحدى المسابقات. وبعد ذلك استخدام هذا التقرير فيما بعد لحل مشاكل أسرية أخرى.



وكما هو الحال مع مهارات التواصل الأسرى، سيكون من المفيد أن تسجل شريط كاسيت أو شريط ڤيديو للأسرة أثناء استخدامها لحل المشكلة الأسرية. يمكن للأسرة مراجعة التسجيل لإعطاء بعضهم تغذية مرتدة بناءة وللتعلم.

الخطوة (٣) : تطبيق مهارات حل المشكلة الأسرية فى الحياة الواقعية

الخطوة الأخيرة هى استخدام مهارات حل المشاكل الأسرية مع مشكلات الحياة الواقعية والصعبة، وقد يكون مفيدا توفير خريطة حل المشاكل الأسرية لأعضاء الأسرة عند مناقشة هذه القضايا الصعبة، ومن المهم أن يمر أفراد الأسرة على كل خطوة بدقة شديدة فى نفس الوقت الواحد. ومن الضرورى أيضا أن يستخدم أفراد الأسرة مهارات تواصل جيدة عند محاولة حل هذه المشاكل. (انظر إلى استخدام كل مهارات التفاعل الأسرى سويا فى نهاية هذا الفصل).

ملحوظة تتعلق بضرورة الحرص أثناء حل المشاكل الأسرية : تأكد من أن طفلك فهم أن كل النزاعات ليست مجالا للمفاوضات فى عملية حل المشاكل الأسرية. فلا يزال الأبوان فى طور أداء الواجب، وفى بعض القضايا يحمل الأبوان حق «الڤيتو» لأنهم الأكثر دراية وعلما بما هو فى صالح الطفل.

ثالثا: التحكم فى الغضب والصراع الأسرى

تعد مهارات التواصل الأسرى ومهارات حل المشاكل ضرورية لحياة كل أسرة. ومع ذلك، هناك أوقات تقوم فيها صراعات كثيرة داخل الأسرة، والتى يكون من المستحيل فيها استخدام هذه المهارات القيمة، وهو ما يزيد من أهمية حل المشاكل التى دوما ما تخلق الصراع ! وفى هذه الحالات، من الضرورى للأسرة أن تتدرب على مهارات التواصل الأسرى ومهارات حل المشكلات أولا مع المواقف المحايدة والسهلة فقط. من الممكن أن يكون استخدام مهارات التواصل وحل المشاكل سويا مع مهارات التحكم فى الغضب والصراع الأسرى فكرة جيدة ويتم ذلك من خلال الخطوات الآتية:

الخطوة (١) : تقديم مهارات التحكم فى الغضب والصراع الأسرى لأفراد الأسرة

ومرة أخرى، ولكى نحقق الكثير من هذه الأهداف، قد يكون من الضرورى عقد اجتماع أسرى، وقد تحتاج للقيام بدور الوسيط فيه.

المهمة الأولى للأسرة هى تمييز «الملامح والعلامات» التى تقول لأفراد الأسرة أنهم غاضبون وأن لديهم الكثير من الصراعات. تأكد من أن كل واحد يفهم أهمية تمييز علامات الصراع الأسرى أولا. لو لم تقم بتمييز الغضب أو الصراع لن تستطيع عمل أى شيء بصدده. وفى هذه الحالة، سيكون من المفيد مراجعة ثلاثة أنواع مختلفة من علامات الغضب والصراع وهى:

(١) العلامات الجسدية.

(٢) العلامات الفكرية أو المعرفية.

(٣) تصرفات الذات / الآخرين، أى العلامات السلوكية .

وينبغى على كل أفراد الأسرة أن يشاركوا فى مناقشة ما والتى يحاول فيها أفراد الأسرة أن يوجدوا أمثلة لتلك الأنواع من العلامات، ومن المفيد أن تجد من يكتب أمثلة للعلامات والملامح التى ذكرتها الأسرة.

بعض العلامات التى من الممكن مناقشتها تتضمن ما يلى :

العلامات الجسدية	العلامات المعرفية	العلامات السلوكية
زيادة فى نسبة التنفس	أنه يصيبنى بالجنون	أصوات مرتفعة
زيادة فى ضربات القلب	أنا أكرهه	تعبيرات وجهية غاضبة
زيادة فى العرق	أتمنى أن يموت	أوضاع جسمية غاضبة
تورد لون الوجه	أنا سأضربها	التقليل من الحديث الشفهى
زيادة فى شدة توتر العضلات	أتمنى أن ترحل عن البيت	المقاطعة والتشويش
		ارتفاع نبرة الصوت

وبعد أن يتعلم أفراد الأسرة كيفية تمييز الغضب أو الصراع، يحتاجون لتعلم كيفية مواجهته، وهناك مجموعة متنوعة من الخطط التى من الممكن أن نستخدمها لمواجهة

الغضب أو الصراع. أكثر الخطط والإستراتيجيات إفادة هى التفرق وأخذ الوقت المستقطع Time outوتستخـدم فنية الوقت المستقطع هنا بطرق مـختلفة عما يحـدث عند محاولة تعليم الأطفال المطاوعة والإذعان (راجع الفصل السـابع). وتتضمن فنية الوقت المستقطع أن يتفرق أفراد الأسرة عن بعضهم لفـترة من الوقت حتى يهدأوا. وينبغى أن يتفق أفراد الأسرة من البداية أنه يمكن لأى شخص أن يطلب وقتا مـستقطعا عندما يلحظ أى فرد منهم أن هناك غضبا / صراعا زائدا. ويتضمن الوقت المستقطع التفرق لوقت متفق عليه (مثلا: ٥ أو ١٠ دقائق). وفى الوقت الذى يتفرق فيـه أفراد الأسرة، يقومون بممارسة التغلب على غضبهم وإحباطهم. وقـد يتضمن هذا أخذ نفس طويل أو سرد « المقولات الذاتية للتهدئة» (مثل قول عبارات لأنفسهم من قبيل: لن أسمح لذلك أن يتملكنى، أنا سأحاول وسأظل هادئا، سأحاول أن أقولها بطريقـة أخرى حتى يستطيع أن يفهم وجهة نظرى . .إلخ).

وبعد أن ينقضى الوقت المستقطع ويهدأ أفراد الأسرة يجتمعون سويا مرة أخرى، ويستـخدمون مهـارات التواصل الأسرى ومـهارات حل المشاكل. ومن المهم أن يقـوموا بحل القضية الأساسية التى سببت الصراع.

وتلخص خرائط التـحكم فى الغضب / الصراع الأسرى وخـرائط تهدئة الأسرة الموجـودة فى نهاية هذا الفـصل كل الإجراءات الـتى تمت مناقشـتهـا الآن. ويمكن أن يحصل أعضاء الأسرة على أحـد أو كل الخرائط فى أيديهم عندما يحاولون حل المشاكل ومواجهة غضب أو صراع الأسرة.

الخطوة (٢) : ممارسة مهارات التحكم فى الغضب أو الصراع الأسرى

مثل مـا سبق، من المفيد ممارسـة هذه المهارات مع المشاكل المحايدة والسـهلة قبل تنفيـذها مع المشاكل الصعبـة. ولتحقيق هذا، قم بعـمل تمرينات أداء الأدوار مع الأسرة وقدم نموذجا تمثيليا لمواقف العنف المصطنعـة. يجب على كل أعضاء الأسرة أن يتعاونوا معا لممارسة كل المهارات.

الخطوة(٣): تطبيق مهارات التحكم فى الغضب أو الصراع الأسرى فى الحياة الواقعية

وبعد أن يكون كل أفراد الأسرة قد تعلموا المهارات فعليـا، يستطيعون استخدامها فى الحياة الواقعـية عندما تظهر صراعات أو غضب. فعندمـا يحدث الصراع أو الغضب حاول أن تستـخدم مهارات التحكم فـيهما، ربما يكون هذا صعـبا، ولكن حاول أن تمر على كل خطوة تلو الأخرى. وبعد أن تهدأ الأسرة، حاول أن تستخدم مهارات التواصل الأسرى ومهارات حل المشكلات لحل المشكلة الأساسية التى تسبب الغضب أو الصراع. وقد يكون من المفيـد تعليق خريطة تهدئة الأسرة لأفـراد الأسرة لكى تشير إليـها عندما ينشأ الصراع.

استخدام كل مهارات التفاعل الأسرى معا:

على الرغم من أننا قمنا بمناقشة كل مهارات التـفاعلات الأسرية كل واحدة منها على حدة، إلا أنهم فى الواقع يستخدمون عادة سويا. قد يكون مفيدا تعليق الخرائط أو إعطاء أفراد الأسـرة نسخا من الخرائط الموجـودة فى نهاية هذا الفصل لكى ينظروا إليـها عندما يحاول كل فرد حل المشكلة.

الوسيط

وهناك عامل آخر يسـاعدنا على استخـدام التفاعلات الأسرية بصـورة ناجحة ألا وهو وجود الوسيط. فـعلى سبيل المثال، لو كان هناك نزاع بين أم وطفلهـا، فقد يطلب منهم الأب أن يجلسوا ويستخدموا مـهارات التفاعل الأسرى حتى يحلوا المشكلة. ومن الممكن للأب أن يعطى الآخرين التغذية المرتدة وهم يحاولون حل المشكلة. وقبل تجريب أفكار الوسيط، تأكد من أن كل فرد يوافق على هذا الإجراء.

اجتماعات الأسرة

تتضمن اجتماعات الأسرة تجمـيع أفراد الأسرة معا للتأثير فى أو حل المشاكل أو القضايا الأسرية. ومن المـكن أن تكون جدولة اجتماعات الأسرة فكرة جـيدة (مثلا :

اللقاء مساء يوم الجمعة) لمناقشة القضايا الأسرية. وهناك خطة أخرى وهى النداء إلى اجتماع أسرى طارئ عندما تنبثق أحد المشاكل أو الصراعات فجأة.

الاعتذار والتحليل

من الصعب أداء هذا العمل لأنه من الصعب الخروج عن المألوف. لن تكون أسرتك جيدة بمثل هذه البداية. وقد يكون من المفيد مراجعة مهارات التفاعلات الأسرية حتى بعد حدوث انفجار شديد. لو حدثت مشكلة، من الممكن أن يعتذر أحد الأفراد وسيقوم بقية أفراد الأسرة بتحليل ما حدث فى الحال ويتعلمون منه. فلا يوجد سبب للتخلى عن مهارات التفاعل الأسرى كأسلوب للعلاج لمجرد أن الأمور لا تسير على ما يُرام. خطط لكيفية حث أسرتك على أن تجعل مهارات التفاعل الأسرى تطرح ثمارا جيدة فى المستقبل.

ملخص الموضوع

١- الأسر التى لديها صعوبة فى التواصل وحل المشاكل المتطورة والتحكم فى العنف تزيد من احتمالية أن يوجد لديهم أطفال ذوو مشاكل سلوكية وعاطفية.

٢- تعلم تحديد وفهم الطرق المدمرة للتواصل فى أسرتك وبدلها بإجراءات تواصلية بناءة.

٣- تعلم أن تعرف المشكلة، وأن تولِّد حلولا بديلة لها، وتقيم الحلول البديلة لتحدد أى الحلول سيكون هو الأفضل لكل (أو معظم) أفراد الأسرة، وقم بتنفيذ أفضل هذه الحلول كى تُسهم فى حل مشاكل الأسرة.

٤- تعلم أن تميز متى يظهر العنف، والتهدئة، وبعد ذلك قم بتطبيق مهارات التواصل الأسرى ومهارات حل المشاكل لتقليل العنف الأسرى.

٥- حاول أن تستخدم كل مهارات التفاعل الأسرى معا.

هيا نحقق ذلك :

سنعيد سرد القصة السابقة لستيف ومارثا ومايك.

ستيف : بنبرة حادة: أنت تأخرت وتعلم أن ميعاد الرجوع إلى المنزل هو الساعة التاسعة وأنت الآن تأخرت لمدة ساعة.

مايك : كل أصدقائى يبقون بالخارج بعد هذا الميعاد. لماذا لا أفعل أنا هذا ؟ أنتما لستما عادلين.

مارثا : بنبرة حادة: مايك، أنت تعلم أنه يجب أن تكون فى المنزل الساعة التاسعة.

ستيف : حسنا، أعتقد أن الأمور تشتد حدتها هنا. دعونا نأخذ وقتا مستقطعا لمدة عشر دقائق ونعود لمناقشة ذلك الأمر.

مايك (بسخرية) : دعك من هذا! أنت تمزح بالتأكيد.

مارثا : يا مايك، لقد اتفقنا أننا سنحاول حل مشاكلنا بشكل أفضل قليلا، دعنا نأخذ وقتا مستقطعا مثلما يقول والدك، ونعود مرة أخرى لمناقشة هذا الأمر.

مايك على مضض : حسنا، موافق.

وخلال فترة الراحة التى تستغرق عشر دقائق، خرج ستيف وأخذ أنفاسا عميقة، وفكرت مارثا عن كيفية أن تصرح بأفكارها لمايك بشكل بنائى، وكان مايك يشاهد التليفزيون.

ستيف : دعونا نمارس التواصل فى الوقت الذى نحاول فيه حل المشكلة. هيا لننظر على خريطة مهارات التواصل الأسرى؟

مايك : هل نحن مضطرون لفعل هذا ؟

مارثا : دعك من هذا. دعنا نجرب هذا. دعنا نجرب «افعل- الأشياء الإيجابية» عند مناقشتها.

واستمرت الأسرة على مناقشة المشكلة باستخدام مهارات التواصل الأسرى.

خرائط الفصل السادس

أولا : مهارات التواصل الأسرى

قائمة لا تفعل «الأشياء السلبية»	قائمة افعل «الأشياء الإيجابية»
محاضرات طويلة أو «مواعظ»	استخدم عبارات مختصرة من عشر كلمات أو أقل
اللوم (مثال:«يجب عليك أن تتوقف– إنها غلطتك.. إلخ)	استخدام جمل تبدأ بكلمة أنا(مثل:«أنا أشعر..،عندما..») أو تحمل مسئولية أفعالك
الجمل الغامضة (مثال، أكبر، أنضج «كف عن هذا»، إن هذا لا يروق لى»... إلخ)	استخدم العبارات المباشرة والمحددة (مثال : كُفَّ عن إغاظة أختك)
توجيه الأسئلة السلبية (مثال : لماذا تفعل هذا دائما ؟ كم مرة يجب على أن أقول لك هذا؟)	استخدم العبارات المباشرة والمحددة (مثال : كف عن إغاظة أخيك)
عدم الاستماع باهتمام، مع تجهم الوجه ولفته بعيدا، المعاملة الصامتة، تكتيف الأيدى، وهكذا	الاستماع بجدية، والتلاحم البصرى، والميل والانحناء نحو المتحدث، وما إلى ذلك
مقاطعة الآخرين	اجعل كل فرد يقول أفكاره / أفكارها، قبل أن تقول أفكارك أنت
عدم مراجعة الآخرين لترى ما إذا كنت حقا تفهمهم أم لا.	إعطاء التغذية المرتدة / التفسير (مثال: إعادة قول ما قاله الآخر لك).
التقليل من شأن الآخرين (مثال : «أنت لا تستحق شيئا» أنا غضبان منك».. إلخ)، التهديدات وما إلى ذلك.	كن بناء (مثال : «أنا قلق على تقديراتك»، «هناك شيء يضايقنى، هل من الممكن أن نناقشه سويا؟.. إلخ)
الصياح والصراخ، وما إلى ذلك	استخدام نغمة صوت هادئة / طبيعية
السخرية	قل ما تعنيه، كن محددا ومباشرا

قائمة لا تفعل «الاشياء السلبية»	قائمة افعل «الاشياء الإيجابية»
الانتقال من موضوع إلى الآخر	الثبات على موضوع واحد
استرجاع القضايا القديمة، والسلوكيات السابقة	التركيز على هنا والآن
عدم ملاءمة التواصل الشفهى وغير الشفهى (مثال: قول: « أنا أحبك» مع ضرب قبضة اليد على الطاولة بعنف شديد)	مطابقة التواصل الشفهى وغير الشفهى (قول «أنا أحبك» مع الابتسام)
كبت المشاعر	التعبير عن المشاعر للآخرين بشكل ملائم
العبوس، توجيه التعبيرات الوجهية المضادة، والعدائية تجاه الآخرين	استخدام التعبيرات الوجهية الملائمة تجاه الآخرين
«قراءة الأفكار» أو الاعتقاد بأنك تعلم ما يفكر فيه الآخرون	الاستماع الفعلى لوجهات نظر الآخرين، وجه الأسئلة لتتأكد من أنك تفهمهم

العمل على تحقيق أهداف التواصل الأسرى

الاســـــم : ....

الوقت والتاريخ : ....

التعليمات : حدد أى فعل من قائمة «افعل- الأشـياء المفضلة» للتواصل الأسرى ستتـعامل معهـا هنا. قم بتحديد فتـرة من الوقت لاستخدام هذه الخـريطة. وفى نهاية الوقت المحدد، قم بـقياس مـعدل تحقـيق الأهداف بشكل جيـد. وقد يكون من المفـيد الحـصول علـى التغـذية المرتدة من الآخـرين (أفـراد الأسرة، . . إلخ) لأنه كـلما كـان تفكيرهم أفضل تكون بهذا قد حققت أهدافك.

*** افعل- الأشياء الإيجابية» للتواصل الأسرى**

١- أنا أعمل على زيادة :

....

....

....

٢- إلى أى درجة قد حققت هدفى (ضع دائرة على إحدى الإجابات) :

(١)	(٢)	(٣)	(٤)	(٥)
إطلاقا	قليلا	حسنا	جيد إلى حد ما	رائع

*** التغذية المرتدة لأعضاء الأسرة (اختيارى)**

٣- إلى أى درجة يعتقد أفراد الأسرة أننى قد حققت أهدافى بشكل جيد

(ضع دائرة على إحدى الإجابات)

(١)	(٢)	(٣)	(٤)	(٥)
إطلاقا	قليلا	حسنا	جيد إلى حد ما	رائع

مثال

العمل على تحقيق أهداف التواصل الأسرى

الاســـــم : ستيف

الوقت والتاريخ : الأربعاء، من ٤ إلى٩ مساء.

التعليمات : حدد أى فعل من قائمة «افعل- الأشياء المفضلة» للتواصل الأسرى ستتعامل معها هنا. قم بتحديد فترة من الوقت لاستخدام هذه الخريطة. وفى نهاية الوقت المحدد، قم بقياس معدل تحقيق الأهداف بشكل جيد. قد يكون من المفيد الحصول على التغذية المرتدة من الآخرين (أفراد الأسرة،.. الخ) لأنه كلما كان تفكيرهم أفضل تكون بهذا قد حققت أهدافك.

*** افعل- «الأشياء الإيجابية» للتواصل الأسرى**

١- أنا اعمل على زيادة :

- استخدام الجمل المختصرة
- استخدام نغمة صوت هادئة / طبيعية

٢- إلى أى درجة حققت هدفى (ضع دائرة على إحدى الإجابات) :

(١)	(٢)	(٣)	((٤))	(٥)
إطلاقا	قليلا	حسنا	جيد إلى حد ما	رائع

*** التغذية المرتدة لأعضاء الأسرة (اختيارى):**

١- إلى أى درجة يعتقد أفراد الأسرة أنى قد حققت أهدافى بشكل جيد

(ضع دائرة على إحدى الإجابات)

(١)	(٢)	((٣))	(٤)	(٥)
إطلاقا	قليلا	حسنا	جيد إلى حد ما	رائع

ثانيا :حل المشكلات الأسرية

١- قف!! ما هى المشكلة التى نحن بصددها ؟

- حاول أن تتجنب لوم الأفراد.
- ركز على كيفية تفاعل أفراد الأسرة وأثر ذلك فى حدوث المشاكل فيما بينهم.
- قل ما هى المشكلة بالتحديد حتى يوافق الجميع.

٢- ما هى بعض الخطط التى نستطيع استخدامها؟

- فكر فى الكثير من الخطط البديلة كلما أمكن.
- لا تقيّم أو تنتقد أى أفكار لأفراد الأسرة.
- لا تناقش أى حل مفرد إلا أن تكون قد أوجدت الكثير من البدائل.

٣- ما هى أفضل خطة من الممكن أن نستخدمها ؟

- فكر فيما يمكن أن يحدث لو استخدمت الأسرة كل البدائل.
- فكر كيف يشعر كل فرد فى الأسرة إزاء الحلول البديلة.
- قرر أى حل بديل من المحتمل أن ينجح بشكل كبير، ومن ثم يجعل كل أفراد الأسرة يشعرون بتحسن.
- التوصل إلى اتفاق مع معظم أفراد الأسرة أو كلهم إذا أمكن.

٤- قم بإعداد خطة

- حاول أن تجرب استخدام الخطة بقدر مافى استطاعة الأسرة.
- لا تنتقد ولا تقل:« أنا قلت لك كذا ».

٥- هل نجحت خطتنا ؟

- قيم الخطة.
- قرر ما إذا كان كل فرد راضيا عن الطريقة التى حُلت بها المشكلة.
- إذا لم يُجد الحل، كرر عملية حل المشاكل الأسرية كلها مرة أخرى.

ملحوظة : حاول أن تركز على هنا. والآن.. لا تقم باسترجـاع القضايا القديمة عندما تحاول استخدام حلول المشاكل الأسرية.

ورقة عمل لحل المشكلات الأسرية

التعليمات : تقوم الأسرة بملء هذا النموذج سويا عندما يحاولون حل المشكلة. أجب على كل سؤال حيث إنه يتعلق بالمشكلة التى نحن بصددها.

١- **ما هى المشكلة التى نحن بصددها ؟** يجب أن تقوموا معا كأسرة بتحديد المشكلة وتسجيلها كتابة.

٢- **ما هى بعض الخطط التى يمكننا استخدامها ؟** اكتب كل ما تقدر على كتابته من الخطط التى تفكر فيها. اجعل لكل فرد من الأسرة فرصة لإدخال المعلومات.

٣- **ما هى أفضل خطة يمكننا استخدامها ؟** اختر الخطة التى من الممكن أن تكون مجدية، واجعل معظم أفراد الأسرة يشعرون بتحسن. اكتب الخطة التى قررت الأسرة استخدامها.

٤- **قم بعمل الخطة.** اكتب ما ستفعله الأسرة بالضبط عند استخدام الخطة. كن محددا.

٥- **هل نجحت خطتنا؟** اكتب ما إذا كانت الخطة قد نجحت أم لا، اكتب أيضا كيف عرفت أنها نجحت.

تقييم حل المشكلات الأسرية (اختر واحدة)

١- لم نستخدم حلول المشاكل الأسرية على الإطلاق.

٢- حاولنا استخدام حلول المشاكل الأسرية ولكنها لم تنفع حقا.

٣- حاولنا بجدية، ومررنا بخطوات حلول المشاكل الأسرية، ولكننا لم نستخدم الخطة حقا.

٤- حاولنا بجدية، ومررنا بخطوات حلول المشاكل الأسرية، واستخدمنا الخطة.



مثال: لورقة عمل حلول المشاكل الأسرية

التعليمات : تقوم الأسرة بملء هذا النموذج سويا عندما يحاولون حل المشكلة. أجب على كل سؤال حيث إنه يتعلق بالمشكلة التى نحن بصددها.

١- **ما هى المشكلة التى نحن بصددها ؟** يجب أن تقوموا معا كأسرة بتحديد المشكلة.

أى شريط ڤيديو ينبغى علينا أن نؤجره؟ يريد مايكل أن يؤجر أفلاما للعنف، ولكن ستيف ومارثا لايرغبان فى أن يؤجر أى شخص بالمنزل أفلاما للعنف أو المصارعة.

٢- **ما هى بعض الخطط التى يمكننا استخدامها ؟** اكتب كل ما تقدر على كتابته من الخطط التى تفكر فيها. اجعل لكل فرد من الأسرة فرصة لإدخال المعلومات.

أ- استأجر أفلام عنف على أية حال　　　ب- لا تستأجر أى أفلام.

جـ- استأجر الشريط الذى ستتفق عليه جميعا.

٣- **ما هى أفضل خطة يمكننا استخدامها ؟** اختر الخطة التى من الممكن أن تكون مجدية، واجعل معظم أفراد الأسرة يشعرون بتحسن. اكتب الخطة التى قررت الأسرة استخدامها.

سنؤجر الشريط الذى اتفق الجميع عليه.

٤- **قم بعمل الخطة.** اكتب ما ستفعله الأسرة بالضبط عند استخدام الخطة. كن محددا.

سنكتب قائمة من الأفلام المقترحة وسنناقش كل واحد فيها حتى نصل إلى فيلم يتفق عليه الجميع. سنحاول ألا ننتقد اختيارات بعضنا بعضا.

٥- **هل نجحت خطتنا؟** اكتب ما إذا كانت الخطة نجحت أم لا، اكتب أيضا كيف عرفت أنها نجحت.

اخترنا الفيلم الذى نال رضا الجميع.

تقييم حل مشكلات الأسرية (اختر واحدة)

١- لم نستخدم حلول المشاكل الأسرية على الإطلاق.

٢- حاولنا استخدام حلول المشاكل الأسرية ولكنها لم تنفع حقا.

٣- حاولنا بجدية، ومررنا بخطوات حلول المشاكل الأسرية، ولكننا لم نستخدم الخطة حقا.

٤- حاولنا بجدية، ومررنا بخطوات حلول المشاكل الأسرية، واستخدمنا الخطة.

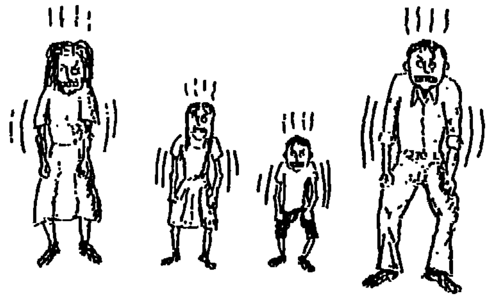
ثالثا: التحكم فى الصراع أو الغضب الأسرى

١- **تمييز الغضب أو الصراع**: يتعلم كل أفراد الأسرة تمييز الوقت الذى يكونون فيه هو أو الآخرون غاضبين جدا لدرجة تكون حلول المشاكل الفعالة والتواصل الفعال عندها مستحيلة. ويصبح أفراد الأسرة مدركين لعلامات الغضب المدمرة مثل الأصوات المرتفعة، والتعبيرات الوجهية الغاضبة، والتواصل المدمر، والأفكار الغاضبة، وارتفاع معدل التنفس أو ضربات القلب، ارتفاع معدل تصبب العرق، أو توتر العضلات، وما إلى ذلك.

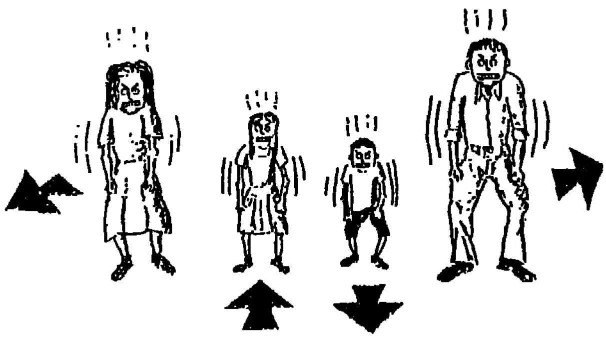
٢- **التغلب على الغضب أو الصراع**: تتفق الأسرة مقدما على الوقت الذى سيلاحظون فيه غضبا أو صراعا، سيأخذون فى أول الأمر فترة راحة أو وقتا مستقطعا متفقا عليها (مثل: التفرق لمدة عشر دقائق). سيحاول كل فرد من الأسرة التحكم فى الغضب من خلال الاسترخاء، وأخذ نفس عميق، والانتفاع من «مجاراة التعبيرات الذاتية» مثال«سأحاول أن أظل هادئا»، «سأحاول أن أفكر بطريقة أفضل حتى أوصل وجهة نظرى له»... إلخ.

٣- **الطريقة البناءة للتواصل وحل المشكلات**: تتجمع الأسرة مرة أخرى وتحاول حل الصراع، وذلك باستخدام مهارات حل المشاكل الأسرية ومهارات التواصل الأسرى. يحاول أفراد الأسرة أن يكونوا توكيديين، وغير عدوانيين، فى محاولة منهم لتوصيل وجهات نظرهم إلى بعضهم البعض.

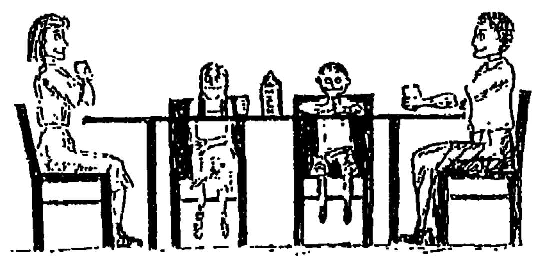
١- هل نحن غاضبون جدا ؟



٢- باختصار فرق بينهم لتهدئتهم.



٣- نعود مرة أخرى ونجلس سويا لحل المشكلة.



الباب الثالث

إرشادات للوالدين لتعزيز مهارات الطفل

الفصل السابع



مساعدة الأطفال على تعلم الطاعة والإذعان

تعد عملية جعل الأطفال يستمعون أو يطيعون تعليمات الراشدين أمرا فى غاية الأهمية. وأثناء بذل الجهد للحصول على الإذعان من الأطفال يستخدم الآباء عادة الطرق التى تعلموها من آبائهم أو التى تعلموها بالمحاولة والخطأ، وأحيانا يستخدمون طرقا غير مجدية، ومن ثم فقد يجعلون علاقة الطفل بهم أسوأ. ويقدم هذا الفصل وصفا للمشاكل المتعلقة بعدم إذعان الأطفال وما يمكن للآباء فعله لتحسين هذا الوضع.

ألا يمكنك فعل ما أقوله لك ؟

«دان» أب بدون شريك (وحيد) يحاول تربية ابنته «شيلبى» التى تبلغ من العمر ١٠ سنوات. فهو يشكو من أنه لا يستطيع جعل شيلبى تقوم بعمل أى شىء. وعليه أن يقول الأمر مرات عديدة لكى تفعل الأشياء الأساسية التى « ينبغى على الأطفال فى سنها أن يكونوا قادرين على فعلها ». وكان دان يتساءل ما إذا كان من الممكن أن يتوقع من بنت عمرها ١٠ سنوات أن ترتب سريرها كل يوم وأن تكمل واجبها. ووجد نفسه يتصرف بصورة سلبية مع شيلبى. كان دائما ما يضايقها ويتدخل فى شئونها الخاصة، فهى كثيرة الجدال، وتجيب بفظاظة وقلة احترام، وتحاول أن تلومه على مشاكلها بشكل عام. وأحيانا يتشابكان فى صراعات قوية جدا ويصرخان فى وجه بعضهما البعض.

ما المقصود بعدم الإذعان عند الأطفال ؟

يقصد بالأطفال غير المذعنين بأنهم الأطفال الذين يطلب منهم آباؤهم (أو الآخرون) فعل شىء غير مخالف للقواعد ولا يقومون بعمله. لاحظ أن هناك جزأين لتعريف «عدم الإذعان». الجزء الأول هو عبارة عن طفل يُطلب منه أن يفعل شيئا ما (الجزء المتعلق بطلب الأبوين)، والآخر هو طفل لا يقوم بعمل ما يُقال له (الجزء المتعلق برفض الطفل). ويجب على كلا الوالدين والطفل أن يغير السلوك لزيادة الإذعان عند الطفل.

وربما يكون عدم الإذعان هو أهم ما يشكو منه الآباء من أطفالهم. وقد أوضحت الدراسات أن سلوك عدم الإذعان الواضح عند الأطفال الذى يبدأ مبكرا فى النمو ويستمر حتى منتصف عهد الطفولة -مرتبط بشدة بالسلوك الجانح والسلوك غير الاجتماعى فى فترة المراهقة والرشد. و لا يعنى هذا أنه يمكننا أن نقول أن عدم الإذعان الملائم عند الطفل الصغير وطفل الروضة يُنبئ بمشاكل مستقبلية لديه. مع ذلك إذا لم يتم التعامل مع عدم الإذعان بشكل كفء، وإذا استمر من الممكن أن يؤدى إلى مشاكل أبعد.

وغالبا ما يرتبط عدم الإذعان أيضا بالصراع الموجود فى الأسرة، فنجد أن الأبوين اللذين يحاولان تعليم الطفل الإذعان قد يتشابكان معه فى صراعات قوية، وقبل أن يمر وقت طويل نجد أن مشاجرة كبيرة قد اندلعت، ومن الطرق التى يمكن بها التعامل مع العنف عند الأسر بشكل جيد هو حل المشاكل المتعلقة بعدم إذعان الأطفال.

وغالبا ما نجد أن الأطفال غير المذعنين والمتحدين جدا لوالديهم، قد يفتقر آباؤهم للمهارات اللازمة لتهذيبهم بصورة مؤثرة للمساعدة على تعلم الإذعان وكيفية المطاوعة، فأحيانا يصرخ هؤلاء الآباء، ويكونون غير متماسكين، ويستخدمان الأوامر غير الفعالة، ويستسلمان لسلوك طفلهما العنيد، ويتحكمان بشكل زائد، وأحيانا ما يستخدمان العقاب البدنى. ومن الممكن أن تعزز كل هذه المداخل المشاكل السلوكية بصورة تدريجية. فأحيانا يتشابك الأبوان والطفل فى صراعات، ويحاول كل منهما أن يكسب الآخر، فإذا نجح الطفل بصورة واضحة، فإن المشكلة السلوكية سوف تتشابك وتتعقد.

التدريب على الإذعان

يدرك الآباء إدراكا واضحا مدى صعوبة تعليم أطفالهم الطاعة والإذعان حتى مع الطلبات البسيطة. وقد توصلت الدراسات التى أجريت حول ممارسات الرعاية الوالدية أن هناك عدة سلوكيات من الممكن أن يستخدمها الآباء حتى يزيدوا من الإذعان عند الطفل يمكن توضيحها فى الخطوات الآتية:

الخطوة (١) : إعطاء الأوامر المؤثرة

وكما تم ذكره سابقا، فإن تعريف عدم الإذعان (المطاوعة) هو أن هناك طفلا يطلب منه عمل شىء ما ولا يقوم بفعله. وقد يكون من المفيد التفكير فيما إذا كانت الطريقة التى تطلب بها من طفلك فعل الأشياء تسهم فى زيادة المشكلة أم لا.

اقرأ قائمة أنواع الأوامر المكتوبة هنا وحدد أى الأوامر منها ينطبق عليك:

* **الأمر الغامض :** إخبار الطفل بشكل غامض ما هو المتوقع منه أن يفعله (مثل «انضج - اكبر- كف عن فعل هذا »، إلخ).

* **الأمر المصاغ على شكل سؤال :** تسأل سؤالا وأنت تحاول أن تحصل على إذعان الطفل (مثال : إذا سمحت هل يمكنك أن ترفع لعبك من على الأرض؟)

* **الأمر ذو الأساس المنطقى :** تشرح للطفل لماذا يجب عليه الإذعان (مثلا . يجب عليك أن ترتدى ملابسك الآن، لأنك لو لم تفعل هذا سنتأخر عن ميعادنا)

* **الأمر المتعدد:** تطلب من الطفل عمل كثير من الأشياء فى وقت واحد (مثلا : « ارفع لعَبَك من على الأرض، وسوّ سريرك، واغسل يديك، وبعد ذلك تعالى لتتناول العشاء »)

* **الأمر المتكرر :** والمعتاد فيه تكرار نفس الأمر للطفل مرات ومرات عديدة.

* **الأمر المحدد،أى أمر الخطوة الواحدة :** تقول أمرا محدودا ذا خطوة واحدة فى عشر كلمات أو أقل (مثال : ضع لعَبَك على الرف).

ترتبط الأوامر الغامضة، والأوامر ذات الأساس المنطقى،وتوجيه السؤال، والأوامر المتعددة، والمتكررة بعدم الإذعان عند الأطفال، فحاول أن تتجنب استخدام هذه الأوامر، فالأمر الغامض لا يخبر الطفل ما هو المتوقع منه فعله بالضبط. والأمر الذى يكون فى هيئة سؤال غير مُجد لأنه يعطى الطفل الخيار بين الإذعان وعدم الإذعان، حيث إن الأمر تم إعطاؤه له فى شكل سؤال. والأمر ذو الأساس المنطقى مشكوك فيه لأن من الممكن أن يختار الطفل مناقشة الأساس المنطقى بدلا من الإذعان للأمر (مثال: لدينا الكثير من الوقت، لن نتأخر). والأمر المتعدد صعب للطفل لأنه قد يصبح فى حيرة أو مرتبك بالخطوات الكثيرة الموجودة فى الأمر. والأمر المتكرر غير فعال لأن الطفل يتعلم أن الأب لا يقصده على وجه الضرورة عندما يقوله للمرة الأولى.

يرتبط الأمر المحدد، أى أمر الخطوة الواحدة الذى يقال فى عشر كلمات أو أقل بالإذعان عند الأطفال لأن الأمر المحدد يقول للطفل ما هو الشىء المتوقع منها بالفعل. ولكى يكون الأمر المحدد مؤثرا جدا ينبغى أن يقال مرة واحدة. جاهد لكى تعطى أوامر محددة، وأوامر الخطوة الواحدة عندما تريد أن يذعن طفلك للطلب.

الخطوة (٢) : استخدم التحذيرات الفعالة

إن مجرد قول الأوامر المحددة وتعزيز الإذعان قد لا يكون كافيا حتى نحصل على تعاون الطفل غير المذعن. وهنا يعد استخدام التحذيرات الفعالة، والعقاب المعتدل مهم للغاية. إن أفضل طريقة لقول التحذير أن يكون فى شكل جملة « لو... إذا...». فعلى سبيل المثال، لو رفض الطفل أن يرفع اللعب ويضعها على الرف، إذاً سوف تستخدم معه (عقابا معتدلا). حيث تخبر جملة «لو... إذا...» الطفل بوضوح ما الذى سيحدث لو لم يذعن. ومن المهم أيضا قول التحذير مرة واحدة. وفى النهاية سيتعلم طفلك الإذعان مع التحذير بدون التعرض للعقاب المعتدل لو كنت متماسكا فى إعطاء تحذير واحد فقط. وربما يكون من المفيد قول التحذير والعد إلى عشرة بصوت عال قبل إعطاء الطفل العقاب البسيط.

الخطوة (٣) : إعطاء نتائج إيجابية أو سلبية للطفل على سلوك الإذعان أو عدم الإذعان

أعط طفلك معززا كلما أطاع أمرك أو تحذيرك. وقد يأخذ ذلك شكل الإطراء أو المدح أو تعزيز ملموس مثل الحصول على امتياز زائد أو عملة ورقية، وما إلى ذلك. إذا تم تعزيز طفلك على الإذعان، ستزيد احتمالية إذعانه مرة أخرى فى المستقبل. (انظر إلى قسم « التعزيزات» فى الفصل الخامس للحصول على أفكار أكثر عن التعزيزات عند الأطفال).

عاقب طفلك عقابا بسيطا إذا لم يذعن لأمرك أو لتحذيرك. وينبغى أن يكون العقاب المعتدل المؤثر نتيجة سلبية مصممة لتعليم وإخبار الطفل. كما نجد أن العقاب المعتدل مؤثر جدا إذا تم تقويته على نحو متناسق. ومن أمثلة العقوبات المعتدلة أو الجيدة: الجلوس على الكرسى أو على السلم لعدة دقائق، وسحب المزايا المختارة، وما إلى ذلك.

الخطوة (٤) : خفف التوتر وابق هادئا :

من المهم جدا أن تظل هادئا وأن تخفف من الصراعات القوية الكامنة التى من الممكن أن تنتج عن محاولاتك للحصول على إذعان متزايد من طفلك. حاول أن تقيم الأمر الواقع والأسلوب غير العاطفى عند تقوية الإذعان. حاول تجنب الغضب أو الإحباط الشديدين. لو كان بإمكانك الإبقاء على الأسلوب الهادى فإنك سوف تقلل من صراعات القوة وستحقق نجاحا أكثر فى تشكيل السلوك المذعن المطيع عند طفلك (انظر

إلى قسم «الحفاظ على الهدوء مع الأطفال ذوى الضغط الشديد» فى الفصل الثالث للحصول على معلومات أكثر عن كيفية البقاء هادئا) لو ازداد الأمر سوءا بينك وبين طفلك، اذهب بعيدا، حاول أن تجمع شتات نفسك، وانتظر حتى يصبح طفلك أكثر هدوءا، بعد ذلك ارجع وحاول مرة أخرى

الخطوة (٥أ) : نفذ الإجراءات الخاصة بالتدريب على الإذعان مع أطفال المرحلة الابتدائية.

يتضمن إجراء التعزيز للأطفال فى سن المدرسة الابتدائية، استخدام المكافآت على السمع والطاعة الموجودة فى نهاية هذا الفصل. ولكى تستخدم هذه الخريطة احتفظ بورقة لحساب عدد الأوقات التى أذعن فيها طفلك والأوقات التى لم يذعن فيها لأمرك أو لتحذيرك وذلك برسم أوجه مبتسمة أو عابسة وتقدم المكافآت تبعا لما كان طفلك عليه من الإذعان بشكل غالب أو عدم الإذعان بشكل غالب أيضا (انظر إلى التوجيهات على خريطة السمع والطاعة للحصول على المكافأة) يحصل الطفل على معزز فورى من كل ابتسامة على الوجه، وكما يتلقى أيضا معززا ملموسا فى نهاية اليوم أو الأسبوع لو حصل على وجوه مبتسمة أكثر من الوجوه المتجهمة العابسة، خلال الفترة المحددة من الوقت. (انظر إلى قسم التعزيز فى الفصل الخامس).

وتصف خريطة الوقت المستقطع الموجودة فى نهاية هذا الفصل بعض إجراءات من العقاب المعتدل لعدم الإذعان مع الأطفال فى سن المرحلة الابتدائية. يتضمن الإجراء إعطاء أمر ما، ويتبعه تحذير، ويتبعه نتيجة (عقاب بسيط)، ثم يُتبع بإعادة قول الأمر الأصلى (انظر إلى خريطة الوقت المستقطع من اللعب للحصول على تفاصيل أكثر).

من الأفضل استخدام إجراءات السمع والطاعة للحصول على المكافآت (لتعزيز الإذعان)، وإجراءات العقاب باستخدام فنية الوقت المستقطع (العقاب البسيط لعدم الإذعان) معا. وبهذه الطريقة سيكون لدى طفلك فرصة لاكتساب التعزيز على الإذعان ولكنه سيتلقى عقابا بسيطا عن عدم الإذعان فى نفس الوقت. لو لم يذعن طفلك لأمرك أو لتحذيرك قم برسم وجه عبوس على خريطة السمع والطاعة ونفذ فنية الوقت المستقطع. استمر على استخدام هذه الإجراءات حتى يصبح طفلك أكثر إذعانا. أحيانا يتطلب الأمر أياما أو أسابيع أو حتى شهورا لمساعدة طفلك على أن يصبح مذعنا. لا تستسلم واستمر فى العمل وستحقق هدفك.

ومن الممكن أن تستخدم خريطة السمع والطاعة الموجودة فى نهاية هذا الفصل لتذكير طفلك بالتوقعات المنتظرة إذا أطاع وما سوف يحدث لو لم يذعن. ومن الممكن أن يتم تعليق خريطة السمع والطاعة لطفلك حتى تشير إلى الوقت الذى تذكره فيه بضرورة السمع والطاعة.

ويصف هذا القسم كيفية استخدام الخرائط المتعددة التى من الممكن أن تكون محيرة أيضا. ضع فى اعتبارك أن خرائط السمع والطاعة معدة لحصول طفلك على المكافآت. ومن الممكن أن تحتاج إلى استخدام أحدهما أو كليهما وخريطة الوقت المستقطع من اللعب هى لك حتى تشير إليها كتذكرة بالخطوات الأساسية التى تتبعها مع إجراء الوقت المستقطع.

راجع الخرائط بدقة مع طفلك قبل أن تشرع فى تنفيذ الإجراءات. قم بشرحها له وأخبره بما سيحدث. سيكون من المفيد أن تمثل معه ما سوف يحدث لو لم يذعن.

خطوة (٥ب) : نفذ الإجراءات الخاصة بالتدريب على الإذعان لأطفال المدرسة الإعدادية والثانوية (المراهقين).

يتضمن إجراء التعزيز لأطفال سن المدرسة الإعدادية والثانوية استخدام خريطة الطلبات (الأوامر) الأبوية الموجودة فى نهاية هذا الفصل. وتشبه هذه الخريطة خريطة السمع والطاعة الخاصة بالحصول على مكافآت، حيث إنك تعطى طفلك أو ابنك المراهق أمرا محددا وهو أمر الخطوة الواحدة، وإذا أذعن سيتلقى علامة فى جدول فى عمود «نعم» لهذا اليوم. ولو لم يذعن، سيحصل على علامة فى عمود «لا» لهذا اليوم. (انظر إلى قسم التعزيز فى الفصل الخامس).

ويتضمن العقاب المعتدل لطفل فى هذا السن استخدام الخطوات التى تم وصفها فى خريطة سحب الامتيازات نتيجة لعدم الإذعان الموجودة فى نهاية هذا الفصل. وكما هو الحال مع الوقت المستقطع من اللعب، يتضمن هذا وضع أمر وإعطاء تحذير، ولكن بدلا من استخدام الوقت المستقطع يتم سحب امتياز ما أو إعطاء الطفل عقابا بسيطا على عدم الإذعان. (للحصول على تفاصيل أكثر انظر إلى خريطة سحب الامتيازات على عدم الإذعان). أخيرا، يتم إعادة التصريح بالأمر.

ويمكن استخدام الإجراءات التى تم مناقشتها فى خرائط الأوامر الأبوية وسحب الامتيازات على عدم الإذعان سويا فى نفس الوقت. ولو لم يذعن طفلك أو ابنك المراهق لأمرك أو لتحذيرك، علم على عمود «لا» فى خريطة الأوامر الأبوية واسحب

أحد الامتيازات. استمر على استخدام هذه الإجراءات حتى يصبح طفلك أو ابنك المراهق أكثر إذعانا. وكما هو الحال مع أطفال سن المدرسة الابتدائية، قد يحتاج الأمر لكثير من الوقت لزيادة مستوى الإذعان عند الطفل؛ لهذا يجب أن تكون مثابرا وتستمر فى فعل هذا.

استمر فى أدائها

الإجراءات التى تم مناقشتها فى هذا الفصل هى طرق مؤثرة جدا لتحسين إذعان الأطفال لو تم تنفيذها بإتقان وعلى نحو جيد. فالنجاح سيتحقق حتما لو كنت متماسكا ومثابرا . ولكن عندما تفشل هذه الإجراءات يكون السبب عادة هو أن الآباء يستخدمونها فى بعض الأحيان فقط. فكن على استعداد دوما لأنه من الممكن أن يستغرق تحسين سلوك الطفل عدة أسابيع أو شهور. وأحيانا يصبح السلوك المشكل للطفل أكثر سوءا قبل أن يتحسن، ويتم الانتفاع من هذه الإجراءات . فلا ترتبك أو تضعف معنوياتك إذا حدث هذا. وأحد الأشياء الدالة هى أن تحاول تجنب صراع القوة مع طفلك وأن تجعل أفعالك تقوم بدور المتكلم بدلا منك . استمر على أداء هذه الإجراءات وستجدى فى النهاية بعون الله.

ملخص الموضوع:

١- يرتبط المستوى العالى من عدم الإذعان عند الأطفال بشدة بالسلوك الجانح وغير الاجتماعى فى فترة المراهقة وسن البلوغ .

٢- لكى تحصل على الإذعان من طفلك، حدد أمرا واضحا أو أمر الخطوة الواحدة . اتبع هذا بتحذير، واتبع التحذير إما بالتعزيز لو كان طفلك مطيعا أو بالعقاب المعتدل إذا كان طفلك غير مذعن.

صدى الأفعال أعلى من تأثير الكلام

نعود مرة أخرى إلى دان وشيلبى : قرر دان اتباع مداخل جديدة ومختلفة للعمل مع شيلبى . أدرك أن «الأفعال لها صدى أقوى من الكلام» وقرر استخدام بعض فنيات التحكم فى السلوك . قام باستخدام إجراءات السمع والطاعة من أجل الحصول على مكافآت، وإجراءات الوقت المستقطع سويا لتحسين إذعان شيلبى . وقد قام هو وشيلبى بتطوير قائمة تعزيزية لخريطة السمع والطاعة للحصول على المكافأة التى اتفقا عليها معا. وقد قرر دان أن يجعل هذه الإجراءات تأخذ وقتها الكافى لتحسين سلوك شيلبى.

خرائط الفصل السابع

المكافأة على السمع والطاعة

الاســــم : ....

التاريـــــخ : ....

التعليمات : عندما يكون طفلك غير مذعـن، أطلب منه « التعليمات والأوامر» فلو قام بتنفيذ التعليمات والأوامر ضع وجها مبتسما فى عمود «نعم»، وإذا لم يفعل هذا « ضع وجها عابسـا» فى عمود « لا» وفى نهاية اليوم اجمع الأوجـه الضاحكة والأوجه العابسة · لو كانت الأوجه المبـتسمة أكثر ضع وجها مبـتسما فى الصندوق، وبالمثل مع الأوجه العابسة· وفى نهـاية الأسبوع، اجمع عدد الأوجه الضاحكة والأوجه المتـجهمة فى الصندوق الكبير ·

السبت		الأحد		الإثنين		الثلاثاء		الأربعاء		الخميس		الجمعة	
نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا

هل هناك أوجه مبتسمة أم أوجه عابسة أكثر اليوم ؟

لو كنت تستخدم مكافأة يومية، أعط الطفل مكافأة لو ظهر الوجه المبتسم فى أحد الصناديق الكبيرة.

المكافأة هى: ....

إذا كنت تسـتخـدم مكافأة أسـبوعـية، اجـمع كل الأوجـه الضاحكة فى نهـاية الأسبوع· أعـط الطفل مكافأة لو كانت الأوجه الضـاحكة أكثر من الأوجه العـابسة فى الصناديق الكبيرة

المكافأة هى: ....



مثال

المكافأة على السمع والطاعة

الاســـــم : شيلبى

التاريـــــــخ: الجمعة

التعليمات : عندما يكون طفلك غير مذعن، اطلب منه « السمع والطاعة » فلو قام بتنفيذ التعليمات والأوامر، ضع وجهـا مبتسما فى عمود « نعم»، ولو لم يفعل هذا « ضع وجها عابسـا» فى عمود « لا» وفى نهاية اليوم اجمع الأوجه الضاحكة والأوجه العابسة . لو كانت الأوجه المبـتسمة أكثر ضع وجها مبـتسما فى الصندوق، وبالمثل مع الأوجه العابسة. و فى نهـاية الأسبوع، اجمع عدد الأوجه الضاحكة والأوجه المتـجهمة فى الصندوق الكبير.

السبت		الأحد		الإثنين		الثلاثاء		الأربعاء		الخميس		الجمعة	
نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا
☺			☹	☺		☺	☹	☺		☺		☺	☹
☺			☹			☺		☺		☺		☺	
☺						☺		☺					

هل هناك أوجه مبتسمة أكثر أم أوجه عابسة اليوم ؟

☺	☹	☺	☺	☺	☺	☺

لو كنت تستخدم مكافأة يومية،أعط الطفل مكافأة لو ظهر الوجه المبتسم فى أحد الصناديق الكبيرة

المكافأة هى : اختيار من قائمة المعززات.

إذا كنت تسـتخـدم مكافأة أسـبوعـية، اجـمع كل الأوجـه الضاحكة فى نهـاية الأسبوع، وأعطى الطفل مكافأة لو كانت الأوجه الضـاحكة أكثر من الأوجه العابسة فى الصناديق الكبيرة.

المكافأة هى: اختيار من قائمة المعززات.

الوقت المستقطع من اللعب أو النشاط المرغوب

١ـ اطلب من الطفل طلبـا · تأكد من أن الطلب قصيـر وواضح كما هو متوقع بالضبط من الطفل. لا توجـه له سؤالا، قم بعمل اقتراح أو التـماس عندما يطلب منك شيئا·

٢ـ أعط تحذيرا· لو لم ينفذ الطفل الأمر، إذًا يجب أن يتم إعطاء الطفل تحذيرا، يكون التحـذير فى شكل جملة «لو·· إذا···». ينبـغى أن يقال التـحذير بوضوح وثبات. فعلى سبيل المثال « لو لم ترتب سريرك، إذا ستجلس على الكرسى لفتـرة حرمان مـؤقت من اللعب. وقد يكون من المفيـد أن تعد إلى الرقم (٥) قبل أن تنتقل إلى الخطوة التالية ·

٣ـ الوقت المستقطع · لو لم يذعن الطفل بعـد خمس أو عشر ثوان، ضع الطفل فورا فى المكان المخصص للحـرمان المؤقت من اللعب. يطلب من الطفل أن يجلس هادئا على الكرسى، وقد يكون مفيدا أن تحدد وقتا يتراوح بين ٢- ٥ دقائق (ينبغى أن يُقيم الآباء ما هو طول الوقت الملائم وينتفعوا من ذلك فى المرات القادمة). لو ترك الطفل الكرسى أو تصرف بأى طريقة غير مرغوبة، ينبـغى على الآباء أن يحذروه. يتـم تحديد الزمن الذى يجب أن يلتـزم فيـه الطفل بالجلوس عـلى الكرسى بهـدوء · لو لم يُجـد هذا، من الممكن أن يستخدم الآباء أسلوبا عقابيا مثل سحب امـتياز منه فى المستقبل· فعلى سبيل المثـال، لو لـم يجلـس الطفل على الكرسـى، عـليه أن يذهب إلى السـرير ٣٠ دقيـقة مـبكرا قبل أن يحل ميـعاد النوم· لو اسـتطاع الطفل أن يجلس هادئا، حدد التوقيت مرة أخرى لفترة محددة.

٤ـ بعد تنفيذ فنية الوقت المستقطع· اطلب من الطفل أن يطيع الأوامر ·ولو أصر على عدم الإذعان أو المقاومة كرر الخطوات السابقة ·

ملحوظة : لا تكمل العقاب باستخدام الوقـت المستقطع لو كان هناك صراخ عالٍ أو صراعات بدنية زائدة عن الحد. استـخدم فكرة أخرى أو فنية أخرى من هذا الكتاب، أو استشر متخصصا فى الصحة النفسية.

استمع وأطع

١-أعط أمرا، على أن يكون محددا وفى خطوة واحدة

أريد منك أن تفعل. . . . .





٢- أعط تحذيرا، «إذا لم. . . . . . إذاً. . . . . . .»

إذا لم تكتب الواجب (أو أى مطلب آخر)،

ستحرم إذن من اللعب (أو مشاهدة التليفزيون)

لبعض الوقت (الوقت المستقطع)





٣- نفذ فنية الوقت المستقطع،

« يجلس الطفل على المقعد محروما من

اللعب لعض الوقت (٢-٥ دقائق)»





الأوامر الوالدية

الاســـم : . . . .

التاريـــخ : ....

التعليمات : أعط طفلك أو ابنك المراهق أمرا واضحا ومحـددا ومختصرا. لو أطاع الطفل الأمر، ضع علامة تكرارية (/) دالة فى صندوق « نعم » لهذا اليوم . ولو لم يطع الأمـر، ضع عـلامـة تكرارية (/) دالة فى صندوق «لا» لهـذا اليـوم . اتبع تعليمات

	السبت	الأحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
نعم							
لا							

العلامة التكرارية اليومية : هل هناك «نعم» أكثر أم «لا»

_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

لو كنت تسـتخدم مكافـأة يوميـة، أعط الطفل أو ابنك المراهق مكافـأة لو كانت «نعم» أكثر من «لا» لليوم المحدد.

المكافأة هى : ....

لو كنت تستخـدم مكافأة أسبوعية، أعط الطـفل أو ابنك المراهق مكافأة لو كانت «نعم» أكثر من «لا» للأسبوع المحدد.

المكافأة هى : ....

مثال

الأوامر الوالدية

الاســـم : شيلبى

التاريـــخ : يوم الجمعة

التعليمات : أعط طفلك أو ابنك المراهق أمرا واضحا ومحـددا ومختصرا· لو أطاع الأبن / أطاعت الابنة الأمـر، ضع علامـة تكرارية (/) دالة فى صندوق « نعم » لهذا اليـوم · لو لم يطع هو / هى الأمر، ضع علامـة تكرارية (/) دالة فى صندوق «لا» لهذا اليوم · اتبع اتجاهات المكافأة الموجودة فى نهاية الخريطة.

	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
نعم	\\\	\	\\	\\\	\\	\\	\\
لا	\\	\\\		\\	\	\	

العلامة التكرارية اليومية : هل هناك «نعم» أكثر أم «لا»

نعم لا نعم نعم نعم نعم نعم

لو كنت تسـتخدم مكافـأة يوميـة، أعط الطفل أو ابنك المراهق مكافـأة لو كانت «نعم» أكثر من « لا » لليوم المحدد.

المكافأة هى : اختيار من قائمة المعززات ·

لو كنت تستخـدم مكافأة أسبوعية، أعط الطـفل أو ابنك المراهق مكافأة لو كانت «نعم» أكثر من «لا» للأسبوع المحدد.

المكافأة هى : اختيار من قائمة المعززات ·

سحب الامتيازات فى حالة عدم الإذعان

١ـ **اطلب من الطفل / المراهق طلبا** : تأكد من أن الطلب قصير وواضح كما هو متوقع بالضبط من الطفل · لا توجه له سؤالا، قم بعمل اقتراح أو التماس عندما يطلب منك شيئا ·

٢ـ **أعط تحذيرا** : لو لم ينفذ الطفل الأمر، يجب أن يتم إعطاء الطفل تحذيرا، ويكون التحذيرفى شكل جملة « لو... إذا... ». ينبغى أن يقال التحذير بوضوح وإصرار. فعلى سبيل المثال « لو لم ترتب سريرك، إذًا ستجلس على الكرسى لفترة حرمان مؤقت من اللعب. والامتيازات التى من الممكن أن تسحبها تتضمن: مشاهدة التليفزيون، والتحدث فى التليفون، والخروج من المنزل وما إلى ذلك. قد يكون مفيدا أن تعد إلى الرقم (٥) قبل أن تنتقل إلى الخطوة التالية ·

٣ ـ **فقدان الامتيازات:**

الخيار الأول : يقال للطفل أو المراهق أن الامتياز قد سحب تماما حتى يطيع الأمر الأساسى.

الخيار الثانى : يقال للطفل أو المراهق أن الامتياز قد سُحب لفترة معينة من الوقت (مثلا، ٢٤ ساعة).

ينبغى على الأبوين أن يتجنبوا الصراعات القوية إذا أصبح الطفل أو المراهق غاضبا أو محبا للعنف أو للقتال عند فقد الامتياز · لو لم يذعن الطفل أو المراهق مع فقد الامتياز، إذًا ينبغى أن نقول له أنه فى النهاية علية أن يذعن عند فقد الامتياز سواء كان هذا فى الوقت الحالى أو بعد ذلك· بالإضافة إلى ذلك ينبغى أن نقول للطفل أو المراهق أن الامتيازات القادمة قد تُلغى لو استمر على موقفة من عدم الإذعان فى أول مرة يفقد فيها الامتياز.

٤ـ **بعد الإذعان** : بعد أن يذعن الطفل للأمر الأصلى، يتم إرجاع الامتياز المفقود للطفل أو المراهق.

ملحوظة : لا تكمل العقاب باستخدام فنية الوقت المستقطع لو كان هناك صراخ عالٍ أو صراعات بدنية زائدة عن الحد · استخدم فكرة أخرى أو فنية أخرى من فنيات فى هذا الكتاب، أو استشر متخصصا فى الصحة النفسية ·

الفصل الثامن

مساعدة الأطفال على تعلم الالتزام بالقواعد



يتعلم الأطفال قواعد السلوك فى المنزل والمدرسة وقواعـد التعامل مع مجموعات الأقران وقواعـد المجتمع المحلى تدريجيـا خلال فترة الطفـولة المبكرة. فكل واحد منهم يلاحظ ويتعلم ما هو الصواب وما هو الخطأ. لكن الأطفال ذوى المشاكل السلوكية غالبا لا يتعلمون هذه الـقواعد أو يتجاهلونهـا، ويجد الآباء أنه من أهم التحديات مـساعدة الطفل على اتباع القواعد . ويركز هذا الفصل على الوسائل الخاصة التى من الممكن أن يستخدمها الآباء لتساعدهم على تعليم أطفالهم مهارات اتباع القواعد

متى ستتعلم ؟

لقد جرب «هارولد وأويلا » كـثيرا من الأشياء حـتى يجعلوا «لاتويا » التى تبلغ من العمر ١٢ سنة تـتبع القواعد المنزلية. فـهى لا تعمل واجبها بشكل مـتكرر،وتتعدى ميعاد الـرجوع للمنزل، وتذهب إلى المركز التجارى حتـى عندما يطلب منها ألا تذهب هناك. وهو ما جعل والديهـا يشعران بالإحباط وينتهى بهم الأمـر إلى الصراخ فى وجه لاتويا كثيرا، والذى بدوره لا يجدى لأنها ما زالت تخرج عن القواعد.

ما معنى عدم التزام الأطفال بالقواعد ؟

كل مكان فى المجـتمع محكوم بـقواعد، والأطفـال الذين لا يتعلمـون اتباعـها سيقـعون فى الكثير من المشاكل، ومـعظم الأطفال « ينسون» أو لا يتبعـون القواعد من وقت لآخـر، ومع ذلك نجد أن الأطفـال ذوى المشـاكل السلوكيـة كـثيـرا ما يكسـرون القاعدة،وقد يكون للآباء تأثير كبير على كيفية تعلم الدرس الهام فى اتباع القواعد.

ومن الممكن أن يتراوح عـدم اتباع القواعد مـا بين مشاكل صغـرى مثل عدم أداء الواجب المنزلى إلى مشاكل كبرى مثل عـدم الالتزام بالحظر المنزلى ومواعيد الرجوع إلى المنزل. وعندما لا يتبع الأطفال القواعد فإنهم يقـعون فى المشاكل بصفة متكررة، وغالبا

ما ينبثق الصراع الأسرى . ونتيجة لذلك، تظهر قضية أخرى مرتبطة باتباع التعليمات وهى فكرة «المراقبة» . فالأطفال الذين يشاركون فى السلوك الجانح والسلوك اللا اجتماعى، فى الغالب لا يراقبهم الآباء بصورة كافية للتأكد من أنهم يتبعون التعليمات. وقد يكون هؤلاء الآباء ليسوا على علم مؤكد بمكان طفلهم، وماذا يفعل، ومتى سيكون بالمنزل، ومع من يوجد الآن، وما إلى ذلك. وغالبا لا يضع الآباء قواعد ثابتة (مثل : المواعيد النهائية للرجوع إلى المنزل، وميعاد النوم، . . . إلخ) والحدود (المناطق المحددة) التى يستطيع الطفل أن يذهب إليها، والأماكن التى لا يستطيع أيضا أن يذهب إليها) .

ناقش واكتب القواعد:

يعتقد الكثير من الآباء أن طفلهم يفهم القواعد، فى الوقت الذى قد يكون لا يفهمها حقا. وأحيانا لا يقرر الآباء أو يعلنون عن ما هى هذه القواعد، ولكنهم يتوقعون من الأطفال أن يتبعوا القواعد. على أى حال، من المفيد أن تركز على أهم القواعد وتوصلها للطفل بوضوح .

خذ بعض الوقت مع نفسك للتفكير فى كل القواعد التى من الواضح أن طفلك ينتهكها. من الممكن أن يتضمن هذا عدم أداء الواجب أو الأعمال الروتينية اليومية، والبقاء بالخارج لوقت متأخر، أو الاستيقاظ متأخرا جدا فى الصباح، وما إلى ذلك . اكتب كل القواعد فى قائمة . وبعد ذلك رتب قائمة القواعد تبعا لأهميتها، أهم قاعدة ستوضع على رأس القائمة والأقل أهمية تأتى بعدها وهكذا، ومن الحكمة أن تركز على قاعدتين أو ثلاث من أهم القواعد، من الممكن أن تناقش القواعد الأخرى مع طفلك فيما بعد.

قم بعمل اجتماع مع طفلك وأخبره بالقواعد واكتب هذه القواعد على ورقة، وكن واضحا جدا ومحددا جدا بخصوص هذه القواعد . فعلى سبيل المثال، لا تكتفى بالقول: «اعمل واجبك» وبدلا من ذلك قل: «اعمل واجبك كل يوم قبل الساعة السابعة مساء». تأكد من أن طفلك يفهم قواعدك بكل وضوح، ومن الممكن أن يكون من المفيد لكل منكما أن يحصل على نسخة من القواعد .وكن حذرا جدا من القواعد التى تقيد الصداقة. وفى أغلب الأحوال لو قام الأبوان بمنع الطفل عن صديق معين، سيتسلل الأطفال لرؤية بعضهم بأى طريقة أخرى . على الرغم من أن الأبوين يستطيعان أن يقيدا



الصداقة كما يرغبان، فمن المفيد بشكل أكثر أن نضع قواعد للصداقة كأمر بديل عن تقييدها . إن هذه القواعد من الممكن أن تتضمن تقرير أى الأماكن التى يستطيع أن يذهب إليها الطفل مع صديقه، وتحديد ميعاد للرجوع للمنزل، وما إلى ذلك ومس الممكن أن يكون من المفيد معرفة والدى الطفل الآخر

الاتفاق على السلوك اليومى

يتضمن الاتفاق على السلوك اليومى تأسيس توقعات سلوكية (أو قواعد للسلوك) والتعاقد أو الاتفاق على سلوك طفلك (مثلما يتم التعاقد أو الاتفاق على المكافآت، والعقوبات)، يتم تعزيز الطفل على السلوك الإيجابى وعقابه بشكل بسيط على السلوك السلبى كل يوم ويتم ذلك فى الخطوات الآتية.

الخطوة (١) :حدد التوقعات السلوكية :

اجلس مع طفلك وناقش القواعد التى تُنتهك بصفة منتظمة لاحظ أن الانتهاكات تتغير من طفل لآخر، وأحيانا تكون هناك سلوكيات يجب على الأبوين أن يؤنبا الطفل عليها بصفة متكررة أو يذكروه بها حتى يتبعها

أمثلة من القواعد المُشتقة من السلوكيات التى تمثل مشاكل :

* أكمل الروتين اليومى أو الواجب فى ميعاد معين
* استيقظ فى الميعاد المحدد فى أيام المدرسة
* اذهب إلى المدرسة كل يوم
* اسق الزرع الموجود فى حجرتك
* لا تذهب إلى الأماكن المحظورة (مثل: المراكز التجارية المحلية أو الحدائق بدون شخص راشد)
* لا تذهب إلى بيت صديقك إلا إذا كان أحد الأبوين موجودا بالمنزل
* قل للأبوين أين ستذهب. قبل الخروج

الخطوة(٢) حدد الامتيازات التى ستكتسب أو تفقد بناء على سلوك الطفل:

ناقش وحدد المزيد من الامتيازات التى قد يرغب طفلك فى اكتسابها وحدد أى الامتيازات من الممكن أن يخسرها الطفل اليوم

أمثلة من الامتيازات : من الممكن أن تتضمن الامتيازات التعزيزات الآتية:

* استخدام التليفون.
* مشاهدة التليفزيون.
* استخدام السيارة.
* القدرة على الخروج.
* لعب ألعاب «الڤيديو جيم» أو اللعب على الكمبيوتر

الخطوة (٣): تنفيذ العقد:

اكتب التوقعات السلوكية والامتيازات التى ستُكتسب وتُفقد طبقا للعقد (الأمثلة تم مناقشتها فيما بعد)، وبعد ذلك لا تضايق طفلك أو تذكره بالتوقعات السلوكية، ولكن أخبره فقط أنه قد كسب أو خسر الامتيازات عندما يصل أو يعجز عن الوصول للتوقعات السلوكية كما نص عليها الاتفاق.

يتم اكتساب أو فقد الامتيازات لمدة يوم واحد، بشرط أن يحقق طفلك التوقعات السلوكية فى اليوم التالى (يتكون اليوم من ٢٤ ساعة وتقوم أنت بتحديد بدايته بنفسك. حاول أن تراجع العقد مع طفلك كل يوم).

الخطوة (٤أ): قم بتنفيذ العقد السلوكى المحدد لأطفال سن المدرسة الابتدائية

قد تستخدم خريطة سلوك الطفل اليومى الموجودة فى نهاية هذا الفصل للتعاقد مع أطفال سن المدرسة الابتدائية المبكرة (حتى ٩ أو عشر سنوات تقريبا). ستلاحظ أن هذه الخريطة توفر بعض التغذية المرتدة المرئية (مثل، الأوجه المبتسمة والعابسة) للأطفال بخصوص سلوكهم اليومى. من الممكن أن يشارك طفلك فى رسم الأوجه المبتسمة والعابسة على الخريطة إذا كنت ترغب فى فعل هذا. يتلقى طفلك تعزيزا قليلا على عمل سلوك أو سلوكين إيجابيين فى اليوم وتعزيزا أكبر على عمل ثلاثة أو أربعة سلوكيات إيجابية كل يوم (انظر إلى قسم التعزيزات فى الفصل الخامس). ويتم إعطاء نتائج سلبية فقط لو حطم الطفل كل القواعد ليوم كامل وتلقى فيه أوجها عابسة فقط. يتم مراجعة شروط العقد على أسس يومية. يعنى هذا أن سلوك طفلك تتم مراقبته على مدار يوم واحد، وبعد ذلك يتلقى تعزيزا أو نتيجة خلال ٢٤ ساعة بعد استخدام الخريطة فى هذا اليوم.

الخطوة (٤ ب) : قم بتنفيذ التعاقد السلوكى اليومى لأطفال سن المدرسة الإعدادية والثانوية (سن المراهقة) ٠

يستخدم عـقد السلوك اليومى الموجود فى نهاية هذا الفصل للتـعاقد السلوكى مع أطفـال سن المدرسـة الإعدادية (فـوق سن التـاسـعة أو العـاشـرة) والأولاد فى سن المراهقة٠ إنها مختـلفة إلى حد ما عن العقد المستخدم مع أطفـال سن المدرسة الابتدائية فى أن كل سلوك له تعزيزاته ونتـائجه الخاصة. أحيانا نجـد أن الأطفال فى سن المدرسة الإعدادية والثـانوية يكونون بمثابة تحد أكـبر للأسرة يصعـب تعديله٠ وبربط كل سلوك بمكافـأته أو نتيـجته سـيكون لك نفـوذ أكبـر فى تعديل سلوك طفلك (انظر إلى قـسم التعزيزات فى الفصل الخامس). مرة أخرى، يجب أن تراجع شروط العقد كل يوم

الخطوة (٤ ج) : تعديل عقد السلوك اليومى ٠

يتطلب استخـدام عقد السلوك اليومى مجـهودا كبيرا وقد يختـار الأبوان تحديد السلوك المتـوقع من الطفل وتدبير التـعزيزات والنتائج فـقط فى العقـد، من الأفضل أن تستخدم عـقدا معدلا أو أسهل بدلا من استخـدام عقد صارم قد يكون تحقيقـه أمرا غير واقعى٠ استخدم أحكامك لتحديد ما الذى يجدى بصورة أفضل لك ولأسرتك٠

ملخص الموضوع

١- الأطفال الذين لا يتـعلمون اتبـاع القواعد تزداد لديهـم خطورة الانخراط فى مشكلات خطيرة أهمها سوء الانضباط فيما بعد.

٢ـ لكى تستخدم العقود السلوكية ، حدد تـوقعاتك السلوكية اليومية، وبعد ذلك قم بإدارة المعزز أو العـقاب البسـيط، وما إذا كان طـفلك يحقق التوقـعات السلوكيـة اليومية أم لا ٠ اسـتخدم أحـد العقود السلوكيـة المحددة فى هذا الفصل ٠

تعلم الدرس

نعـود مـرة أخـرى لهـارولد، وأوبال، ولاتويا : اسـتـنتج هارولد، وأوبال أن بإمكانهم الصـراخ «حتى يتـحول وجهـهم، إلى اللون الأزرق»، ولكن لم يسـاعد هذا «لاتويا» على اتباع القواعد ٠ قررا أنهما سيـحاولان تجريب عقد السلوك اليومى معها٠ لاتويا لم تكن سعيدة بهـذا العقد، ولكن بعد أن فقدت بعض الامـتيازات لبعض الأيام بسبب انتـهاكها للعـقد، بدأت تتبع القواعـد بشكل أفضل ٠ ولاحظ هارولد وأوبال أن سلوك لاتويا يتحسن وأنهما يتجادلان معا الآن بشكل أقل مما كان من قبل

خرائط الفصل الثامن

خريطة السلوك اليومى للطفل

الاســـم : ....

الأســبوع : ....

التعليمات: حدد أربعة (أو أقل) من السلوكيات المستـهدفة للطفل حتى يلتزم بها يوميـا، ضع وجهـا مبـتسمـا فى الصندوق لو اكـتمل السلوك، وضع وجـها عابـسا فى الصندوق لو لم يكتمل السلوك، قم بإطراء طفلك دائمـا فى كل وقت يحصل فيه على وجه ضاحك. وفى نهاية اليوم، اجمع الأوجه الضـاحكة والعابسة، قم بتدبير المكافأة أو العقاب خلال ٢٤ ساعة.

* لاحظ أن هناك مستويين من المكافأة ومستوى واحدا من العقاب المعتدل.

السلوك	السبت	الأحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة

مجموع الأوجه الضاحكة							
مجموع الأوجه العابسة							

المكافأة اليومية

١-٢وجه ضاحك =

٣-٤وجه ضاحك =

العقاب المعتدل

٤أوجه عابسة =

مثال

خريطة السلوك اليومى للطفل

الاسم : لاتويا

الأسبوع : من ٦-١٢ نوفمبر

التعليمات: حدد أربعة (أو أقل) من السلوكيات المستهدفة للطفل حتى يلتزم بها يوميا ضع وجها مبتسما فى الصندوق لو اكتمل السلوك. ضع وجها عابسا فى الصندوق لو لم يكتمل السلوك. قم بإطراء طفلك دائما فى كل وقت يحصل فيه على وجه ضاحك. وفى نهاية اليوم، اجمع الأوجه الضاحكة والعابسة. قم بتدبير المكافأة أو العقاب خلال ٢٤ ساعة.

* هناك مستويان من المكافأة ومستوى واحدا من العقاب المعتدل.

السلوك	السبت	الأحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
استيقظ وارتد الملابس الساعة السابعة صباحا	☹	☺	☹	☺	☺		
عمل الواجب قبل العشاء	☹	☺	☹	☺	☺		
أداء العبادات	☹	☹	☺	☺	☺		
الذهاب إلى السرير الساعة السابعة والنصف مساء مع ضرورة إطفاء النور.	☹	☺	☺	☺	☺		
مجموع الأوجه الضاحكة	٠	٣	٢	٤	٤	٠	٠
مجموع الأوجه العابسة	٤	١	٢	٠	٠	٠	٠

المكافأة اليومية

١-٢وجه ضاحك = وجبة خفيفة خاصة قبل ميعاد النوم

٣-٤وجه ضاحك= نشاط خاص من الأبوين

العقاب المعتدل

٤ أوجه عابسة= عدم مشاهدة التليفزيون اليوم.

التعاقد السلوكى اليومى

الاسم : ....

الأسبوع: ....

التوقعات السلوكية	الامتيازات التى قد تكتسب	الامتيازات التى قد تسحب
١-	١-	١-
٢-	٢-	٢-
٣-	٣-	٣-
٤-	٤-	٤-

القواعد : كل توقع تم إنجازه يكافأ باكتساب امتياز مقابل له على مدار اليوم التالى· ولكن كل توقع لم يتم إنجازه يتم سحب الامتياز فى اليوم التالى·

التوقيعات :

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

مثال

عقد السلوك اليومى

الاسم : لاتويا

الأسبوع: من ٦-١٢ نوفمبر

التوقعات السلوكية	الامتيازات التى قد تكتسب	الامتيازات التى قد تسحب
١-أن يكون بالمنزل قبل السابعة والنصف مساء	١- أختار من قائمة المعززات	١- مشاهدة التليفزيون
٢- عمل الواجب قبل الثامنة	٢- أختار من قائمة المعززات	٢-ألعاب الكمبيوتر
٣- أن يغسل أسنانه بالفرشاة	٣- أختار من قائمة المعززات	٣- الامتيازات الخارجية
٤- قام بأداء الصلاة	٤-أختار من قائمة المعززات	٤- تستخدم التليفون.

القواعد: لكل توقع تم إنجازه يكافأ باكتساب امتياز على مدار اليوم التالى. ولكن كل توقع لم يتم إنجازه يتم سحب الامتياز فى اليوم التالى.

التوقيعات :

١- لاتويا

٢- هارلود

٣- أوبال

الفصل التاسع

تعزيز مهارات السلوك الاجتماعى للأطفال



تعد القدرة على اتخاذ أصدقاء جدد والحفاظ عليهم أمرا مهما بشكل أكيد لكل الأطفال. وتزيد نسبة الخطورة لدى الأطفال ذوى الصعوبات الاجتماعية المزمنة عند تعرضهم للصعوبات الاجتماعية والعاطفية التى تستمر فى فترة المراهقة ومرحلة الرشد. وتعتمد قدرة الطفل على تشكيل الصداقات إلى حد كبير على مقدار كفاءته فى استخدام مهارات السلوك الاجتماعى. كما أن تعزيز نمو مهارات السلوك الاجتماعى قد تكون نقطة انطلاق جيدة للبدء مع الأطفال الصغار أو الأطفال الأكبر سنا المتأخرين اجتماعيا. وفى هذا الفصل سوف نقدم لك بعض الاقتراحات لتحسين مهارات طفلك الاجتماعية.

لا أحد يحبنى

كان «فونى» طفلا عمره عشر سنوات ولديه القليل من الأصدقاء وأبواه «ديبى وبروس» قد تلقيا الكثير من التغذية المرتدة من مسئولى المدرسة عن سلوك تونى الاجتماعى. ومن الواضح أنه يضايق الأطفال الآخرين وأحيانا يكون عدوانيا معهم فى المدرسة، ومن ثم فهم يضايقونه ويغيظونه.

وفى البيت، لاحظ «ديبى وبروس» على تونى تفاعلات اجتماعية مماثلة مع الجيران ومع «كاثى» أخته التى تبلغ من العمر ٨ سنوات. فقد لاحظوا أن تونى يضايق الأطفال الآخرين «وكاثى» بصورة متكررة، ومرة أخرى يغيظه الأطفال الآخرون ويرفضونه ويزعجونه ويضايقونه. وعلى الرغم من أن «تونى» كان يلعب مع الأطفال الآخرين ويخرج بصفة متكررة معهم وكان يتصرف بصورة جيدة فى أول الأمر، إلا أنه بعد فترة قليلة وعلى غير العادة يعود إلى المنزل وهو يبكى ويقول لا أحد يحبنى.

ما هى مشاكل السلوك الاجتماعى؟

لا يعلم كثير من الأطفال الذين تكون لديهم مشاكل فى الجانب الاجتماعى بكل بساطة، كيفية التصرف فى المواقف الاجتماعية. وغالبا ما يُظهر هؤلاء الأطفال الكثير من السلوكيات الاجتماعية السلبية مثل الضرب، والمقاطعة، والمضايقة، وما إلى ذلك، والقليل من السلوكيات الاجتماعية الإيجابية مثل الاهتمام بالنظر إلى الآخرين، والتعبير عن المشاعر، والمشاركة أو التعاون. وحتى ينمى الأطفال الصداقة يجب عليهم أن يقللوا من السلوكيات الاجتماعية السلبية ويزيدوا من السلوكيات الاجتماعية الإيجابية. ويتعلم الأطفال مهارات السلوك الاجتماعى فى مرحلة ما قبل المدرسة الابتدائية (الروضة) والسنوات الأولى من مرحلة المدرسة الابتدائية. ولو لم يمتلك طفلك هذه المهارات، سيكون فى حاجة لأن يتعلمها.

أولا: تعليم الأطفال مهارات السلوك الاجتماعى

يصف هنا الفصل كيف يمكن للآباء مساعدة الأطفال على تنمية مهارات السلوك الاجتماعى؛ لأن التدريب على السلوك الاجتماعى يعد خطوة أولى جيدة تجاه تعزيز الصداقة لأطفال سن المدرسة الابتدائية الصغار والكبار المتأخرين اجتماعيا. وقد تستخدم هذه الإجراءات لتحسين علاقات الأطفال مع الآباء أو مع الأقارب أو الأقران.

الخطوة (١): حدد السلوكيات الاجتماعية لتتخذها هدفا مع طفلك

هناك مجموعة مختلفة من مهارات السلوك الاجتماعى التى من الممكن أن تحاول التركيز عليها لمساعدة طفلك على تعلمها، إن المهمة الأولى هى اكتشاف أى المشاكل الاجتماعية المتكررة والسلوكيات الاجتماعية السلبية التى يقع فيها طفلك بصفة متكررة، وأى السلوكيات الاجتماعية الإيجابية التى لا يستخدمها بصورة كافية.

أمثلة من السلوكيات الاجتماعية السلبية :

تتضمن السلوكيات الاجتماعية السلبية أمثلة من قبيل:

* العنف البدنى (الضرب، الرفس.... إلخ) * الإغاظة (المضايقة)

* اللعب غير العادل (غير النظيف) * مضايقة الآخرين

* المقاطعة * التدخل فيما يخص الآخرين

* السب * الانسحاب وعزل النفس
* التكبر(التعالى) على الآخرين * الاستماع بعدم اهتمام
* الانتحاب والشكوى، وما إلى ذلك * إخفاء الطعام واللعب وما إلى ذلك
* أخذ ممتلكات الآخرين * كبت المشاعر بالداخل
* السيطرة على النشاط * كثرة الكلام (الثرثرة)
* عدم التلاحم البصرى أثناء المحادثة * عدم اتباع قواعد اللعب
* أن يكون دون المستوى فى النشاط الرياضى * أن يكون قاسيا جدا فى اللعب
* يتحدث بصوت عال * الاستعراض
* عدم التعامل مع ضغط الأقران بصفة جيدة

مثال: ما يحدث عندما يؤثر الأقران فى الطفل لكى يعمل أشياء لا يجب أن يعملها.

أمثلة من السلوكيات الاجتماعية الإيجابية :

تتضمن السلوكيات الاجتماعية الإيجابية أمثلة من قبيل:

* أخذ الأدوار * الاعتذار للآخرين
* المشاركة * توجيه الأسئلة
* التعبير عن المشاعر السلبية أو الإيجابية
* إخبار الآخرين عن ذاته (إفشاء الذات)
* التعاون * اللعب العادل (النظيف)
* التلاحم البصرى * التجاهل حينما يتطلب الأمر
* البدء بالمحادثة * الاستفسار عن اهتمامات الآخرين ورغباتهم
* توكيد الذات * التحدث بشكل مختصر
* الاستماع للآخرين * الاستفسار عما يريده الشخص الآخر أو يحتاجه
* الانسجام مع الآخرين * مساعدة الآخرين

* قبول رأى الآخرين إذا كان صائبا
* رفض عمل الأشياء السلبية التى يطلبها الأقران
* اتباع قواعد اللعب
* رفض المشاركة فى سلوكيات الأقران السلبية

ولكى تحدد أى السلوكيات سوف تتعامل مع طفلك لتغييرها ستحتاج لأن تأخذ بعض الوقت لملاحظته أثناء المواقف الاجتماعية مع الأقران أو الأقارب. ولكى تحصل على المعلومات التى تحتاجها، قد يكون من الضرورى أن تقوم بمراقبة طفلك لعدة أيام أو أسابيع فى مواقف اجتماعية مختلفة. ينبغى عليك أن تلاحظ طفلك فى مواقف مركبة جدا (مثل: فرق الكشافة للولد/ البنت، والرياضة، والعبادة، الخ....) أو مواقف بسيطة (مثل : اللعب مع الأقران / الأقارب فى الفناء الخلفى أو فى الحديقة....، وغيرها). حاول أن تلاحظ مدى تقبل الأقران أو الأقارب لطفلك. لاحظ ما إذا كان طفلك مرفوضا أو مهملا أو عدوانيا مع الأطفال الآخرين. علاوة على ذلك حاول أن تلاحظ أى السلوكيات الاجتماعية السلبية التى يستخدمها طفلك بشكل غالب وأى السلوكيات الاجتماعية الإيجابية التى لا يستخدمها بشكل كاف (انظر إلى الأمثلة السابقة من السلوكيات الاجتماعية السلبية والإيجابية).

وقد تساعد خريطة ملاحظة الآباء لسلوك الطفل الاجتماعى الموجودة فى نهاية هذا الفصل فى تحديد أهداف السلوك الاجتماعى. وبكل بساطة تقوم هذه الخريطة بتنظيم ملاحظاتك لمساعدتك على تحديد السلوكيات الاجتماعية السلبية والإيجابية لطفلك بدقة.

خطوة (٢) : تعاون من أجل مساعدة طفلك على فهم مشاكل السلوك الاجتماعى واختيار السلوكيات الاجتماعية المستهدفة

من المهم جدا أن تساعد طفلك على اختيار سلوكيات اجتماعية إيجابية محددة والتركيز عليها. غالبا ما يكون الموقف حساسا جدا لأن كثيرا من الأطفال عصبيون أو يقاومون الالتزام بالسلوكيات الاجتماعية. أولا ينبغى عليك أن تحاول مناقشة المشكلة مع طفلك بأسلوب مساند. ابدأ بالإشارة إلى أن لديه بعض الصعوبات فى الانسجام مع الأطفال الآخرين. لا تحكم على طفلك ولكن وصل إليه معلومة مفادها أنك ترغب فى مساعدته. وضح له أن لديك خطة تمكنه من الانسجام مع الأطفال الآخرين بشكل

أفضل وأنك ترغب فى التعاون معه لتحقيق هذه الخطة. لا تضايقه لتحاول أن تعمل معه على تنمية مهارات السلوك الاجتماعى حتى يتم تحقيق هذه العلاقة التعاونية.

ومن المهم أن يفهم طفلك صعوباته السلوكية الاجتماعية وأن يكون لديه معلومات عما سيفعله. الخطوة التالية، هى تحديد أى السلوكيات الاجتماعية الإيجابية المحددة التى يرغب طفلك فى أن يتخذها هدفا للتغيير، قد يكون من المفيد مراجعة قائمة من السلوكيات الإيجابية الممكنة (مثلما كان فى القسم السابق). استفسر عن معلومات طفلك الخاصة بالسلوكيات الاجتماعية السلبية التى يعتقد أنه ينبغى عليه أن يحد منها، وأى السلوكيات الاجتماعية الإيجابية التى ينبغى عليه الإكثار منها. إذا اعتقدت أن هذا مفيد، شارك بملاحظاتك الخاصة بتفاعلاته مع الآخرين. وبالاشتراك سويا،اختارا معا عدة سلوكيات اجتماعية إيجابية مستهدفة للعمل على تنميتها (مثل: المشاركة الاجتماعية مقابل التجنب من الآخرين).

الخطوة (٣) : علم طفلك مهارات السلوك الاجتماعى

الخطوة القادمة هى تعليم طفلك مهارات السلوك الاجتماعى المحددة. أولا، قم بتوضيح السلوكيات الاجتماعية الإيجابية المستهدفة وصف هذه السلوكيات له بشكل يستطيع الطفل فهمه. الخطوة التالية هى أن تقدم نموذجا أو توضح ما المقصود بالسلوكيات الاجتماعية الإيجابية. يتضمن هذا إظهارا فعليا للسلوكيات مع ملاحظة طفلك لذلك. الخطوة اللاحقة هى أداء و تمثيل فعلى للسلوكيات الإيجابية المستهدفة. خذ أدوارا تمثيلية حتى يستطيع طفلك التعرف على هذه السلوكيات.. وعادة، وبعد الشرح والصياغة والتمثيل، سيكون من المتاح لمعظم الأطفال فهم جيد للسلوكيات المستهدفة.

يختص المثال التالى بتعليم الطفل أحد أنماط السلوك الاجتماعى الإيجابى مثل المشاركة فى اللعب. أولا: يشرح الآباء هذا السلوك شفويا على سبيل المثال بقولهم: يقصد بالمشاركة فى اللعب جعل الآخرين يلعبون معك، أو بأن تسمح لغيرك أن يمتلك بعض اللعب التى تمتلكها،وستكون النمذجة فى هذه الحالة بمثابة إظهار فعلى من قبل الأبوين لسلوكيات المشاركة،وأخيرا من الممكن أن يحث الأبوان الطفل على المشاركة فى الأداء الذى يستطيع به الطفل أن يظهر للآباء ما هى سلوكيات المشاركة.

وسوف تستخدم إجراءات الشرح والنمذجة ولعب الدور المماثلة مع سلوكيات اجتماعية أخرى. تأكد من أن طفلك يفهم كل شيء وأنه قادر على أداء السلوك الاجتماعى المستهدف قبل المضى فى الخطوة التالية.

الخطوة (٤): قم بتدريبه على السلوكيات الاجتماعية المرغوبة وتعزيزه فى مواقف اجتماعية واقعية

يعد التدريب عملية مهمة فى مساعدة الأطفال بصورة فعلية على استخدام مهارات السلوك الاجتماعى المكتسبة حديثا فى مواقف الحياة الواقعية على نحو مثالى، ومن الممكن أن تدرب طفلك عندما يتعرض لمواقف الحياة الواقعية، ويتضمن التدريب تعزيز طفلك أو تذكيره بأن يكون واعيا بالسلوكيات الاجتماعية الإيجابية وأن يؤديها دوما. إن الهدف هو ملاحظة متى يعانى طفلك من صعوبات فى التفاعل الاجتماعى وتشجيعه على الانتفاع من المهارات التى تعلمها الآن. من الممكن أن تدرب طفلك ليقوم بممارسة المهارات الاجتماعية فى تفاعلاته المستمرة مع الأبوين أو مع الأقارب أو مع الأقران. وكل هذه التفاعلات الاجتماعية قد توفر فرصا جيدة لممارسة المهارات.

وقد يكون من المفيد أيضا أن تخطط مقدما للكيفية التى سيستطيع طفلك بها أن يمارس التعامل مع مهارات السلوك الاجتماعى فى المواقف الاجتماعية المستقبلية. فعلى سبيل المثال لو علم أحد الأبوين أن الطفل سيذهب إلى اجتماع كشافة للبنين أو البنات، فمن الممكن أن يخطط الأباء طرقا تساعد الطفل على أن يتعامل بها مع مهارات السلوك الاجتماعى خلال اللقاء.

ومن الممكن أن يتم تعزيز السلوك الاجتماعى بطريقة مادية أو معنوية. وقد يتضمن التعزيز المادى إعطاء الطفل تعزيزا ملموسا على ممارسته للسلوك الاجتماعى المرغوب. فى حين يتضمن التعزيز المعنوى، بكل بساطة إجراءات من قبيل مدح الطفل عندما يشارك فى السلوك الاجتماعى المرغوب.

الخطوة (٥أ): نفذ برنامج ممارسة مهارات السلوك الاجتماعى الشكلية (الفعلية)

قد تستخدم خريطة ممارسة السلوك الاجتماعى الموجودة فى نهاية هذا الفصل لمساعدة طفلك على ممارسة السلوك الاجتماعى فى وقت محدد خلال حدث معين. ويوجد فى هذه الخريطة خمس خطوات هى:

الخطوة الأولى : أن تحدد أى سلوك اجتماعى سيحاول طفلك أن يحسنه من خلال حدث اجتماعى معين.

الخطوة الثانية : أن تلاحظ متى وأين سيحاول طفلك المشاركة فى السلوك الاجتماعى المحدد.

الخطوة الثالثة: خاصة بالطفل حتى يقوم بتقييم نفسه على مقياس متدرج من خمسة تقديرات بعد أن يتم الحدث. لاحظ أن المقياس يتراوح بين: إطلاقا، رائع.

الخطوة الرابعة: تتطلب أن يوضح طفلك أو يفسر هذا التقييم.

الخطوة الخامسة: أن تقوم بتقييم طفلك وتعززه إذا قام بالأداء الجيد فى ممارسة السلوك الاجتماعى المحدد خلال الحدث.

وقد تستخدم خريطة أهداف السلوك الاجتماعى اليومية الموجودة فى نهاية هذا الفصل لمساعدة طفلك على ممارسة المهارات الاجتماعية على أسس متقدمة ومتطورة. وتتطلب الخريطة من طفلك أن يحدد سلوكا اجتماعيا أو أكثر سوف يتعامل معه فى كل يوم. وفى نهاية اليوم، يقوم طفلك بتقييم نفسه باستخدام تقييم متدرج من خمس نقاط موجودة على الخريطة لتقييم كيف حقق أهدافه على نحو جيد. قم أيضا بتقييم طفلك على كيفية تحقيقه للأهداف الاجتماعية وقدم إليه التعزيز إذا أدى أداء جيدا.

كما قد تستخدم خرائط ممارسة مهارات السلوك الاجتماعى وأهداف السلوك الاجتماعى اليومية لتحسين السلوكيات الاجتماعية فى تفاعلات الطفل والأقارب، والطفل والأبوين، والطفل والأقران. حيث يمكن أن تستخدم أيا من الخرائط معتمدا على ما تعتقد أنه سيجدى أكثر مع طفلك. لو تلقى طفلك ثلاثة تقديرات أو أكثر على أىٍّ من الخريطتين، من الممكن أن يحصل على معزز (انظر إلى قسم التعزيز الموجود فى الفصل الخامس).

خطوة (٥ ب) : نفذ برنامج ممارسة مهارات السلوك الاجتماعى غير الشكلية

من الممكن أن تستخدم إجراءات غير مباشرة أكثر لتعزيز نمو مهارة اجتماعية معينة

إذا كنت تفضل هذا. وينبغي أن يستمر الانتفاع بالخطوات من ١- ٤. وبعد ذلك يمكنك أن تعزز طفلك بصفة غير رسمية لكى يستخدم بعض السلوكيات الاجتماعية. يتبع هذا بإطراء أو مدح الطفل لو قام بعمل السلوك الاجتماعى المرغوب فيه.

ثانيا: تعليم مهارات رفض الضغط والإلحاح من الأقران:

يتأثر كثير من الأطفال بصورة سلبية بالأقران. فلكى يتقبله الأقران أو يكون متوافقا معهم، قد يقوم الطفل بعمل أشياء معينة مثل خرق القواعد أو إظهار مشاكل سلوكية أخرى. ومن الممكن أن تتراوح هذه السلوكيات من الاستعراض إلى استخدام المخدرات كاستجابة لضغط الأقران، وبالطبع يعتبر تأثير الأقران سببا أساسيا لاستخدام الأطفال للمخدرات، والانهماك فى العلاقات الجنسية، والهروب من المدرسة، والتخريب للممتلكات العامة، وارتكاب الجرائم وما إلى ذلك. وبالتالى فمن المهم جدا للأطفال أن يتعلموا رفض ضغط وإلحاح الأقران.

تتضمن مهارات الرفض أن يتصرف الطفل بصورة توكيدية عندما يحاول الأقران الضغط عليه لعمل شىء لا يرغب هو فى عمله. ولمساندة الطفل فى مهارات الرفض فمن المهم جدا أن تتعاون مع طفلك، وتعلمه وتدربه حتى يستجيب بصورة توكيدية للأقران.

ونعنى بالتعاون أن تناقش أنت وطفلك الإلحاح الذى يمارسه القرين وتتفقا على العمل سويا للتعامل مع المشكلة. حدد الأمور التى يشعر فيها طفلك بالضغط والإلحاح. فمع الأطفال الصغار قد يتمثل الضغط فى إلقاء الحجارة على أرض الملعب، والتصرف بشكل أحمق فى الفصل أو مضايقة وإغاظة الأطفال الآخرين وما إلى ذلك. وفى المراهقة قد يتمثل الضغط فى اللجوء إلى المخدرات، والهروب من المدرسة، وتعدى الحظر اليومى وما إلى ذلك. لو أراد طفلك أن يعمل معك للتغلب على هذه الضغوط، استمر فى تدريبه على مهارات السلوك التوكيدى إلى أبعد حد. أما إذا لم يتعاون طفلك ولكن ما زال يعانى من مشاكل مع ضغط الأقران، يجب أن تنسى مهارات الرفض وحاول أن تجرب إجراء آخر فى هذا الكتاب أو تستشير متخصصا فى الصحة

النفسية. وقد تحتاج لتأسيس قواعد معينة أو تراقب طفلك بشكل أقرب (انظر إلى الفصل الثامن للحصول على أفكار تساعد الأطفال على تعلم اتباع القواعد).

يتضمن التعليم أن تناقش مع طفلك النتائج المترتبة من الخضوع لضغط وإلحاح الأقران. ومع الأطفال الصغار، من الممكن أن يدور هذا الحديث عن الكيفية التى يمكن بها لبعض الأطفال أن يدخلوا فى مشاكل ربما تؤدى بهم إلى إيقاع الضرر ببعض الناس. أما إذا كان ابنك طفلا كبيرا مراهقا فقد تعالج هذا بوضوح أكثر وتناقش كيف يكون من الممكن لبعض الأفعال أن تؤثر فى الآخرين.

ويستلزم التدريب على السلوك التوكيدى مساعدة الطفل على تنمية السلوكيات الاجتماعية حتى يواجه إلحاح القرين. ويتم تحقيق هذا على نحو أفضل بالتخطيط والتدريب وممارسة سلوكيات «الرفض». وأن تساعده على تحديد استجابته عندما تظهر مواقف إلحاح أو ضغط الأقران. اطلب من طفلك أن يفكر مقدما ويخطط لما سيفعله فيما بعد. من الممكن أن يتضمن هذا التفكير ما سيقوله للأقران وماذا سيفعل. فعلى سبيل المثال من الممكن أن يخطط الطفل ليقول: « لا شكرا» يجب علىّ أن أعود للمنزل، ويذهب للبيت عندما يضغط عليه الأقران ليذهب إلى محل ما ليسرق منه الحلوى. ويعد لعب الدور طريقة جيدة لتدريب الأطفال على مهارات الرفض، ويجب أن تقوم أنت وطفلك بتمثيل سيناريوهات مختلفة من إلحاح وضغط الأقران حتى يظهر طفلك القدرة على التعامل مع هذا الضغط. ويقدم أداء الدور فرصة جيدة لتعديل الخطة لو لم تجدِ. والخطوة الأخيرة والأصعب هى أن تقوم بممارسة الرفض حينما يكون طفلك وقتها وحيدا. ولكن من الممكن أن تراجع مع طفلك كيف تسير الأمور وتناقشها بعد كل حلقة. وقد يتضمن هذا تقديم الفرص لتصحيح الخطط والتدريب على خطط جديدة.

وقد تحتاج لاستخدام خريطة السلوك الاجتماعى اليومى الموجودة فى نهاية هذا الفصل لتعزيز مهارات الرفض عند طفلك. من الممكن أن تسجل فى قائمة «رفض إلحاح وضغط الأقران» كسلوك اجتماعى مستهدف على الخريطة. انظر إلى القسم السابق للحصول على تعليمات عن كيفية استخدام خريطة أهداف السلوك الاجتماعى اليومى.

ثالثا: أفكار أخرى مفيدة للتدريب على مهارات السلوك الاجتماعى

١- تعليم الأقارب مهارات السلوك الاجتماعى المماثلة

على الرغم أنه من المحتمل ألا يظهر الأقارب صعوبات فى السلوك الاجتماعى مع غالبية الأطفال إلا أنهم قد يفعلون هذا مع أقاربهم ذوى المشاكل السلوكية بصفة خاصة؛ ولهذا فإنه من المفيد أن ندرب الأقارب على استخدام مهارات السلوك الاجتماعى أيضا. فقد يكون ذلك ذا تأثير قوى على طفلك إذا تدخل الأقارب.

٢- نسق المواقف لممارسة مهارات السلوك الاجتماعى

من المفيد لك أن ترتب وتخطط لأنشطة خاصة يمكن لطفلك من خلالها أن يمارس مهارات السلوك الاجتماعى. فعلى سبيل المثال من الممكن أن تخطط لمواقف سيتفاعل طفلك من خلالها مع طفل آخر (مثل: المبيت سويا والعشاء والقيام برحلة إلى المعرض. ٠إلخ). وبمجرد أن يحقق طفلك بعض النجاح فى موقف ما يقابل الطفل، يمكنك أن ترتب لأنشطة جماعية صغيرة مركبة (مثل: دعوة بعض الأطفال لقضاء الليل سويا، ودعوة مجموعة صغيرة من الأطفال لحضور حفلة عيد ميلاده)، وأخيرا، بمجرد أن يحقق طفلك نجاحا فى أنشطة جماعية صغيرة مركبة تحتاج لأن تنسق لمواقف اجتماعية أكبر لطفلك لممارسة مهارات السلوك الاجتماعى (مثل الحفلات الكبيرة، والخروج للتنزه مع مجموعات كبيرة. . . .إلخ). وخلال كل هذه الأنشطة ينبغى أن تشارك فى تدريب وتعزيز طفلك تبعا للإجراءات التى تمت مناقشتها من قبل.

٣- أدخل طفلك فى مجموعات متخصصة:

هناك أنشطة جماعية مركبة يمكن بدورها أن تساعد طفلك على تنمية مهارات السلوك الاجتماعى. وعادة ما نجد أن الأنشطة التى تتم فى مجموعات والتى تعمل بدون جو تنافسى مكثف تحقق نجاحا أفضل، وعلى سبيل المثال الكشافة، وبرنامج وزارة الزراعة الأمريكية لتأهيل الشباب، ومجموعات الشباب فى دور العبادة، ومجموعات الفن والحرف (التى تتطلب صناعة يدوية، وأصحاب الحرفة الواحدة) وما إلى ذلك. قم بالتأكيد على التعاون والقواعد تحت إشراف الأشخاص الراشدين. ابحث عن فرصة

لكى تسـجل طفلك فى مثل هذه المجـموعـات. ومن الممكن أن يساعـدك هذا على أن تشترك أنت أيضا على نحو فعال.

يمر بعض الأطفـال بأوقات عصيبـة مع مهارات السلوك الاجتـماعى، وليس من الممكن أن يحـدث التحـسن بشكل واقعى من خـلال الأفكار الموجودة فى هذا الفـصل فقط. من الممكن أن يكـون مفيدا أن تسـجل بعض الأطفال فى المجمـوعات العلاجـية الخاصة بمـهارات السلوك الاجتمـاعى. حيث توفر هذه المجمـوعات العلاجيـة للأطفال فرصة لتعلم تلك المهارات الصعبة وممارستها فى مكان محكوم. قم باستشارة متخصص فى الصحة النفسية عن مجموعـات مهارات تعلم السلوك الاجتماعى فى مدرسة طفلك أو المجتمع المحلى.

٤- إيجاد من يقدم المساعدة من الأقران

كثير من المدارس لديها برنامج القرين المساعد Peer Helper Program حيث إنه يتم تنظيم الأطفال وذلك عن طريـق وضع الأطفال الكبار مع الأطفال الصـغار ليكونوا فى شكل أزواج حتى يتـمكن الكبير من أن يعلم الصغـير على أسس أكاديمـية. وتقدم هذه الخطة فـرصة جيـدة لتعلم وممارسـة مهارات الـسلوك الاجتمـاعى. من الممكن أن تستفسر فى مدرسة طفلك لتـرى ما إذا كان طفلك يستطيع أن يشارك فى برنامج القرين المساعد أم لا (وهذه فكرة مقترحة يمكن أن تنفذ فى مدارسنا).

٥- التعاون مع مسئولى المدرسة

الكثـير من الإجراءات التـى وصفت فى هذا الفـصل من الممكن أن يستـخدمـها موظفو المدرسة الذين يعملون مع طفلك. لو أمكن فعل هذا، حدد ميعادا وناقش الطرق التى يمكنك أن تعمل بها أنت ومسئولو المدرسة سـويا مستخدمين نفس النظام فى البيت والمدرسة (انظر إلى قسم نـظام التدوين والملاحظة المدرسية - المنزليـة) والتعاون المنزلى المدرسى المكثف فى الفصل الثانى عشر للحصول على تفاصيل أكثر).

٦- العمل مع آباء الأطفال الآخرين:

غالبا ما يتـعرض الأطفال ذوو المشاكل السلوكية لكثيـر من الإزعاج والمضايقة من

الآخرين. وأحيانا يكون الطفل ذو المشكلة السلوكية هو الذى يشرع بالمضايقة، وأحيانا تخرج هذه المضايقة عن نطاق السيطرة وبهذا يستمر الطفل أو مجموعة الأطفال فى المعاناة من مشاكل مطولة أو مزمنة فى التفاعل مع بعضهم بعضا.

وفى هذه الحالات قد يكون العمل مع آباء الأطفال الآخرين مفيدا. ولتحقيق هذا فمن الضرورى أن يرغب آباء الأطفال الآخرين فى هذا الأمر بشكل واضح. وإحدى هذه الخطط للآباء فقط، وهى أن يتقابلوا مع بعضهم بعضا بدون الأطفال ويناقشوا الطرق اللازمة لمساعدة أطفالهم على التفاعل سويا بصورة جيدة.

فى خطة أخرى يتقابل كل الآباء مع كل الأطفال المشاركين ويحاولون الوصول إلى شيء ما. والجواب النهائى من الممكن أن يكون موافقة طفلك على أن يبذل جهدا كبيرا حتى يتماشى مع غيره، وأن يراقب الآباء التفاعلات الاجتماعية بصورة نشطة ومؤثرة، وأن يتصل الآباء بصورة دورية مع بعضهم بعضا.

٧- كن جادا ومحددا فى المواقف الصعبة:

أحيانا تكون المشاكل الاجتماعية عند الأطفال صعبة التغيير أو العلاج إلى حد بعيد. فقد يستغرق الأمر أسابيع وشهورا، بل وحتى سنين لكى يستخدم طفلك مهارة جديدة بانتظام. حتى لو غير طفلك سلوكه من الممكن ألا يغير الآخرون فكرتهم عنه نتيجة للانطباعات السابقة، والوصف السابق له. ولهذه الأسباب، تحتاج لأن تبذل جهدا كبيرا وطويلا. وستأخذ عملية مساعدتك لطفلك على تعلم المهارات والسلوك الاجتماعى وقتا إلى أن يتقبله الأطفال الآخرون.

ملخص الموضوع

١- ترتبط العلاقات الاجتماعية الضعيفة بمشاكل الأطفال العاطفية والسلوكية.

٢- من المهم أن تساعد طفلك وتعمل معه فى اختيار السلوكيات الاجتماعية المستهدفة.

٣- علم طفلك سلوكيات اجتماعية محددة، وذلك بالشرح وإعطاء النماذج والأداء والتمثيل أو لعب الأدوار.

٤- درب وعزز مهارات السلوك الاجتماعى فى المواقف الاجتماعية الواقعية مع طفلك.

٥- قم بالاستفادة من ممارسة الإجراءات الرسمية لتساعد طفلك على تعلم مهارات السلوك الاجتماعى بصورة واقعية.

هناك من يحبنى

نعود مرة أخرى إلى «تونى» وأبويه «ديمى وبروس». فقد قررا أنه يجب عليهما اتخاذ الإجراءات لمساعدة تونى على تنمية بعض مهارات السلوك الاجتماعى. أولا: ملاحظة تونى أثناء اللعب مع الجيران، بكل بساطة وأثناء ممارسة دورى البيسبول الصغير الخاص به مع أخته «كاثى» لاحظا أن تونى يبدو منعزلا ووحيدا فى أول الأمر، وبعد ذلك يتفاعل بصورة سلبية مع الأطفال الآخرين. فهو يفتعل الكثير مع المقاطعات، ويحاول السيادة على الآخرين ومضايقتهم. وقليلا جدا ما كان يأخذ الدور ويشارك. بعد ذلك يقومان بالاشتراك مع «تونى» فى مناقشات متعددة ويوافق على التدريب على مهارات السلوك الاجتماعى. فهما يشرحان السلوكيات المستهدفة ويضعان لها نموذجا ويؤدونها مع «تونى» حتى يفهمهما بصورة واقعية. بعد ذلك يقومان بالاستفادة من خريطة ممارسة مهارات السلوك الاجتماعى كوسيلة رسمية لتنفيذ التدريب على مهارات السلوك الاجتماعى وتعزيزها. وهم يركزون فى أول الأمر على تفاعلات الطفل والأقارب والأقران وذلك باستخدام هذه الوسائل. يحصل «تونى» على مكافآت على مجهوداته. أخيرا يقوم ديمى وبروس أيضا بالتحدث مع والدىّ الطفل جارهم الذى يسكن فى البيت المقابل لهم. ويقوم كل الآباء وأطفالهم بعقد اجتماع ويضعون بعض الاتفاقيات الخاصة بالتفاعلات الاجتماعية المقبولة وغير المقبولة. ويوافق الآباء على العمل سويا بشكل تعاونى لمراقبة الأطفال ومساعدتهم على التفاعل سويا بشكل أفضل، وفى النهاية يغير تونى رأيه ويعلن : لقد وجدت أن الكثير أصبحوا يحبوننى.

خرائط الفصل التاسع

ملاحظة الأبوين للسلوك الاجتماعى للطفل :

الاسـم : ....

التاريخ : ....

التعليمات: حدد وقتا ستقوم فيه بملاحظة طفلك أثناء تفاعله مع الأقران أو الأقارب. أجب على الأسئلة التالية.

١- ما هو المحيط الاجتماعى لهذه الملاحظة؟

....

....

٢- ما هى أنواع المشاكل الاجتماعية التى يعانى منها طفلى؟

....

....

٣- ما هى السلوكيات الاجتماعية السلبية التى يفعلها طفلى كثيرا؟

....

....

٤- ما هى السلوكيات الاجتماعية الإيجابية التى لا يفعلها طفلى على نحو كاف؟

....

....

مثال

ملاحظة الأبوين للسلوك الاجتماعى الطفل :

الاسـم : تونى

التاريخ :الجمعة

التعليـمات: حدد وقـتا ستـقوم فيـه بملاحظة طفلك أثناء تفـاعله مع الأقران أو الأقارب. أجب على الأسئلة التالية.

١- ما هو المحيط الاجتماعى لهذه الملاحظة؟

اللعب مع الطفل فى الحديقة

٢- ما هى أنواع المشاكل الاجتماعية التى يعانى منها طفلى؟

أولا ، كان الأطفال الآخـرون يتجاهلونه. بعد ذلك اشـترك مع بعض الأطفال فى ألعاب البيـسبول.

٣- ما هى السلوكيات الاجتماعية السلبية التى يفعلها طفلى كثيرا؟

الاعتداء البدنى على الآخرين والتدخل فى شئونهم، ومضايقتهم.

٤- ما هى السـلوكيات الاجـتمـاعية الإيجـابية التى لا يفـعلها طفلى عـلى نحو كاف؟

أخذ الأدوار، والتعاون ،والأسئلة، والاستفسار عن اهتمامات الآخرين ورغباتهم.

ممارسة مهارات السلوك الاجتماعى

الاسم: ....

التاريخ: ....

التعليمات: يستطيع الأبوان أو الطفل أن يكملا هذا الشكل، ولكن يجب عليهم أن يناقشوه. أكمل الخطوتين١ ، ٢ قبل الحدث الاجتماعى والخطوات٣، ٤، ٥ بعده.

قبل الحدث الاجتماعى

١- سوف أعمل على تحقيق أهداف السلوك الاجتماعى التالية:

....

٢- متى وأين أتدرب على تنفيذ أهداف السلوك الاجتماعى (حدد الزمان والمكان):

....

بعد الحدث الاجتماعى

٣- إلى أى مدى حققت أهداف السلوك الاجتماعى الخاص بى؟ (ضع دائرة حول أحد الاختيارات التالية):

١	٢	٣	٤	٥
إطلاقا	قليلا	إلى حد ما	حسنا	رائعا
☹		😐		☺

٤- ما الذى قمت بفعله ووضح لى كيفية تقييم ذاتى؟ (اكتب كيف عرفت بأنك تستحق التقدير السابق).

....

٥- إذا وافق أبواى على تقديراتى وكانت ٣ أو ٤ أو ٥، سأحصل على مكافأة:

....

مثال

ممارسة مهارات السلوك الاجتماعى

الاسم: تونى

التاريخ: السبت

التعليمات: يستطيع الأبوان أو الطفل أن يكملا هذا الشكل، ولكن يجب عليهم أن يناقشوه. أكمل الخطوتين ١، ٢ قبل الحدث الاجتماعى والخطوات ٣، ٤، ٥ بعده.

قبل الحدث الاجتماعى

١- سوف أعمل على تحقيق أهداف السلوك الاجتماعى التالية:

التحدث إلى الآخرين، والاهتمام بالنظر إليهم

٢- متى وأين أتدرب على تنفيذ أهداف السلوك الاجتماعى (حدد الزمان والمكان):

- يوم السبت صباحا فى الملعب.

بعد الحدث الاجتماعى

٣- إلى أى مدى حققت أهداف السلوك الاجتماعى الخاص بى؟ (ضع دائرة حول أحد الاختيارات التالية):

١	٢	٣	(٤)	٥
إطلاقا	قليلا	إلى حد ما	حسنا	رائعا
☹		😐		☺

٤- ما الذى قمت بفعله ووضح لى كيفية تقييم ذاتى؟ (اكتب كيف عرفت بأنك تستحق التقدير السابق).

- تحدثت مع كريس وستيف عن اللعبة القادمة. نظرت إليهما عند تحدثى معهما. طلبت من السيد جاكسون أن يلقى بعض الكرات لى ونظرت إليه أيضا.

٥- إذا وافق أبواى على تقديراتى وكانت ٣ أو ٤ أو ٥، سأحصل على مكافأة:

- فطيرة من البيتزا فى العشاء.

أهداف السلوك الاجتماعى اليومية

الاسم: ....

التاريخ: ....

التعليمات: حدد هنا أهداف السلوك الاجتماعى الإيجابية والسلبية التى سوف تعمل على تحقيقها. وفى نهاية اليوم، قدر مدى كفاءة تحقيقك لأهدافك. من المفيد أن تحصل على رد الفعل (التغذية المرتدة) من الآباء عن مدى كفاءة تحقيقك لأهدافك بالنسبة لهم.

تقييم الطفل

١- سأعمل على تحقيق الأهداف الاجتماعية التالية:

....

٢- ما مدى كفاءة تحقيقى لأهدافى؟ (ضع دائرة حول أحد الاختيارات التالية)

١	٢	٣	٤	٥
إطلاقا	قليلا	إلى حد ما	حسنا	رائعا
☹		😐		☺

تقييم الأبوين

٣- ما الذى يعتقده أبواى عن مقدار كفاءة تحقيقى لأهداف السلوك الاجتماعى؟ (ضع دائرة حول أحد الاختيارات التالية):

١	٢	٣	٤	٥
إطلاقا	قليلا	جيد إلى حد ما	حسنا	رائعا
☹		😐		☺

٤- إذا قام أبواى بتقييمى بالدرجة ٣، أو٤، أو٥، سأحصل على هذه المكافأة:

....

مثال

أهداف السلوك الاجتماعى اليومية

الاسـم: تونى

التاريخ: السبت

التعليـمات: حدد هنا أهداف السلوك الاجتـماعى الإيجابية والسلبـية التى سوف تعمل على تحقيقها. وفى نهاية اليوم، قـدر مدى كفاءة تحقيقك لأهدافك. من المفيد أن تحصل عـلى رد الفعل (التـغذية المرتدة) من الآباء عن مـدى كفـاءة تحقيـقك لأهدافك بالنسبة لهم.

تقييم الطفل

١- سأعمل على تحقيق الأهداف الاجتماعية التالية :

- المشاركة والتعبير عن المشاعر.

٢- ما مدى كفاءة تحقيقى لأهدافى؟ (ضع دائرة حول أحد الاختيارات التالية):

١	٢	٣	(٤)	٥
إطلاقا	قليلا	إلى حد ما	حسنا	رائعا
☹		😐		☺

تقييم الأبوين

٣- ما الذى يعتقده أبواى عن مقدار كفـاءة تحقيقى لأهداف السلوك الاجتماعى؟ (ضع دائرة حول أحد الاختيارات التالية):

١	٢	٣	(٤)	٥
إطلاقا	قليلا	إلى حد ما	حسنا	رائعا
☹		😐		☺

٤- إذا قام أبواى بتقييمى بالدرجة ٣، أو٤، أو٥، سأحصل على هذه المكافأة:

- اختيار من قائمة المعززات.

الفصل العاشر

تنمية مهارات الأطفال فى حل المشكلات الاجتماعية والعامة



تمثل القدرة على حل المشكلات والتفكير فيما تفعله أمرا ضروريا جدا فى هذه الحياة، ويتضمن جزء من المشكلة قدرتك على التوقف والتفكير قبل ممارسة السلوك، والجزء الآخر هو أن تفكر فيما تفعله بطريقة هادئة وغير متهورة أثناء محاولتك حل مشكلة معينة. وغالبا ما نجد أيضا أن حل المشكلات مهم جدا فى العلاقات الاجتماعية؛ لذا يجب أن يكون الأشخاص قادرين على التعامل مع المشاكل المتعلقة بالعلاقات البينشخصية من أجل تحقيق علاقات أفضل. وسيقدم هذا الفصل بعض الطرق لمساعدة الأطفال فى تنمية قدراتهم على حل المشكلات.

لماذا لا تفكر فيما تفعله ؟

كانت سالى طفلة تبلغ من العمر ١١ سنة ويبدو أنها تتعرض لكثير من المشاكل وكثيرا ما تضطر والدتها «بريندا» لأن تعاقبها على سوء سلوكها. وتقوم «بريندا» بالتنويه وبالتذكير عدة مرات عندما تبدو سالى غير مهتمة بالتفكير قبل العمل. فعلى سبيل المثال، قامت أم سالى بأمرها بتسوية بعض الأعشاب فى الفناء الأمامى وجاءت صديقتها على دراجتها وطلبت من سالى الذهاب إلى الحديقة فوضعت سالى فورا (أداة جمع العشب أو تقليب التربة أو تسويتها) وذهبت مع صديقتها إلى الحديقة فورا. وهناك مثال آخر خطير جدا وهو عندما طلبت إحدى صديقات سالى أن تشارك معهم فى عملية سرقة بعض الحلوى من متجر محلى. قامت سالى بهذا العمل وتم القبض عليها. كما حدثت مشكلة مماثلة أيضا فى البيت. ومؤخرا قام «مايكل» أخو سالى الصغير، بدخول حجرتها وإحداث فوضى بها، دخلت سالى غرفتها ولاحظت هذه الفوضى، فقامت بضرب «مايكل» مباشرة. وملّت «بريندا» وشعرت بالتعب لأن عليها أن توضح لسالى النتائج السلبية لسلوكها، وكثيرا ما كانت تسأل «سالى» لماذا لا تفكرين قبل أن تتصرفى؟

ما المقصود بالقصور فى حل المشكلات؟

عادة ما يكون الأطفال المؤثرون والفعالون فى حل المشاكل قادرين على تمييز وقت ظهور المشكلة وتخطيط مسار للأحداث لحل المشكلة. وكثير من الأطفال ذوى المشكلات السلوكية يندفعون ولا يقدرون على حل المشاكل، وقد لا يميزون متى تظهر المشكلة ولا يفكرون مقدما فى نتائج سلوكهم أو لا يفكرون فى حلول بديلة للمشكلة، وحتى لو فكروا فى خطة فلا يتبعون هذه الخطة دائما.

كما أن الأطفال ذوى المشكلات السلوكية، وخاصة الأطفال العدوانيين، لا يحلون المشاكل المتعلقة بالعلاقات بين الأشخاص بصورة فعالة. حيث يميل هؤلاء الأطفال لارتكاب أخطاء فى كيفية رؤيتهم وإدراكهم للمشكلة، والتى تتسبب بدورها فى حل المشاكل بطرق غير نافعة. فعلى سبيل المثال، نجد أن الأطفال العدوانيين غالبا ما يسيئون تفسير سلوك الآخرين ونواياهم معتقدين أن المشاكل الاجتماعية هى خطأ الأطفال الآخرين، وأن الشخص الآخر قام بفعل هذا عن عمد. وغالبا ما يفشل الأطفال العدوانيون فى تمييز دورهم فى حدوث المشاكل، وغالبا ما يكونون عاجزين عن التعبير عن وجهات نظرهم أو التفكير فى المشكلة من وجهة نظر أخرى، ويميلون إلى استخدام الحلول العدوانية فقط (وليست الحلول الإيجابية اجتماعيا) للتعامل مع المشكلة الاجتماعية، ويعتقدون أحيانا أن الحلول العدوانية هى أفضل من الحلول غير العدوانية على أية حال.

تعليم الأطفال حل المشكلات

يتضمن التدريب على حل المشكلات تعليم الطفل التفكير قبل العمل، والتفكير بطريقة موجهة نحو الهدف. ويتعلم الأطفال من خلال التدريب على حل المشاكل كيفية التعامل مع مشاكلهم الفورية بشكل أفضل، فهم يتعلمون تمييز المشاكل وإيجاد الخطط البديلة، والتفكير فى النتائج، والتنبؤ بعوائق حل المشكلة، وتنفيذ الخطط الفعالة لحل المشاكل الاجتماعية والعامة.

يتضمن إجراء حل المشكلة الخطوات التالية :

١- قف وتعرف على المشكلة ؟

٢- ما هو سبب المشكلة ؟

٣- ما الذى يشعر أو يفكر فيه كل فرد ؟

٤- ما هى أهم الخطط ؟

٥- ما هى أفضل خطة ؟

٦- نفذ الخطة !

٧- هل نفعت الخطة ؟

من الممكن حذف الخطوتين(٢، ٣) لو لم تكن المشكلة اجتماعية.

الخطوة(١): حدد ما إذا كان طفلك بإمكانه الاستفادة من التدريب على حل المشكلة:

من الممكن أن يستفيد الأطفال من كل الأعمار من التدريب على حل المشاكل بدرجات متفاوتة. ومع ذلك، لا ينبغى على آباء الأطفال الذين لم يصلوا بعد إلى سن الثامنة أن يتوقعوا من أطفالهم تطبيق خطط حل المشكلات لمواقف الحياة الواقعية بشكل جيد. ومن الممكن أن يستفيد الأطفال فوق سن الثامنة بدرجة كبيرة من التدريب على حل المشاكل وتزيد احتمالية تطبيقهم لهذه الخطط فى حل مشاكلهم الخاصة بزيادة السن. وأيضا لا ينبغى على الآباء أن يتوقعوا من أطفالهم القدرة على إيجاد حلول للمشاكل لو كان أطفالهم لا يعلمون كيفية الإذعان أو اتباع القواعد. يجب عليك أن تسأل نفسك ما إذا كان طفلك مستعدا أم لا. لو اعتقدت أنه مستعد، استمر إلى أن تصل إلى الخطوة الأخيرة.

إذا كانت طفلك غير مطيع بشكل واضح، أو إذا كان يخرج عن القواعد بصفة روتينية، لا تحاول تعليمه مهارات حل المشكلات قبل أن يحقق نجاحا مع التدريب على الإذعان وفنيات التهذيب الأخرى المشروحة فى الفصل السابع والثامن، وربما يكون ممكنا أن تعلمه حل المشاكل بعد أن يكون أكثر إذعانا وأفضل فى اتباع القواعد.

الخطوة (٢) : قم بتعليم طفلك حل المشكلة الأساسية

أعط تعليمات لطفلك بصورة مباشرة عن الخطوات المستخدمة فى حل المشكلات. ومن الممكن أن يتحقق ذلك بمراجعة الخطوات على خريطة حل المشكلات الموجودة فى نهاية هذا الفصل. وستحتاج لمناقشة كيفية استخدام خطوات حل المشكلات لطفلك، وإثباتها ووضع نموذج لها. وسيكون من المفيد فى أول الأمر أن تعلم طفلك مهارات

حل المشكلات فى ظل وجود مشاكل سهلة، وبعد ذلك قم بتطبيق المهارات على مشاكل أكثر صعوبة. وبعد مناقشة خطوات حل المشكلات ربما يكون من المفيد أن تقدم مشكلة افتراضية وأن توجه إليه أسئلة حتى يؤدى بها لحل المشكلة الافتراضية شفويا. فعلى سبيل المثال، من الممكن أن تطلب من طفلك حل المشاكل التى تظهر عندما يريد مشاهدة عرض تليفزيونى، ولكنك تريد منه فى نفس الوقت أن يكمل العمل الروتينى. قم بإرشاد طفلك خلال كل الخطوات لمساعدته على حل المشكلة الافتراضية. استمر فى تعليمه حتى يتضح أنه بدأ يتفهم ما هو الأمر الذى يدور حول حل المشكلة. أما إذا كان طفلك رافضا لتعليماتك، لا تضغط عليه بشكل قوى.

وهناك نقطة مهمة يجب أن تضعها فى اعتبارك وهى أن كثيرا من الأطفال يجدون صعوبة كبيرة جدا مع الخطوة السادسة من عملية حل المشاكلات. ويتطلب هذا فعل شىء واقعى (سلوك محدد) لحل المشكلة. ولا يعنى مجرد تفكير الطفل فى خطة جيدة مثل، «أنا سأتجاهله» إنه يستطيع تنفيذ الخطة بالفعل (تجاهله حقا). حيث يحتاج كثير من الأطفال أن يتعلموا تنفيذ الخطة (مثلا، يتعلم كيفية التجاهل). ويمكن تحقيق هذا بتعليم سلوكيات محددة وصياغتها وممارستها. وقد يكون مهما أن تعلم طفلك كيفية التجاهل، وأخذ الأدوار، والمشاركة، والاستمرار فى أداء العمل وما إلى ذلك (راجع الفصل التاسع للحصول على أفكار عن كيفية تدريس مهارات السلوك الاجتماعى).

الخطوة (٣) : قم بتعليم طفلك تفسير المواقف وأخذ وجهات النظر فى الاعتبار لحل المشاكل الاجتماعية

كما تم ذكره سابقا، غالبا ما يقع الأطفال العدوانيون فى أخطاء عند تفسيرهم للمواقف، ولا يفكرون فى وجهات نظر الآخرين. لكن التدريب على تفسير المواقف وأخذ وجهات النظر فى الاعتبار يساعد الأطفال على التفكير فى أفكارهم الخاصة من أجل تقييم مدى دقتهم، والتفكير فى وجهات نظر الآخرين. ويتطلب هذا مهارات التفكير المجرد (غير الحسى) التى لا يمتلكها الأطفال الصغار على نحو جيد فى هذا السن. فالتدريب على تفسير المواقف وأخذ وجهات النظر فى الاعتبار يعد سلوكا مفضلا للأطفال ذوى الذكاء المعتدل فوق سن العاشرة. ومن الممكن أن يستمر الأبوان على توجيه الطفل لحل المشاكل الاجتماعية بدون المرور بهذه الخطوة ولكن يحتاج الطفل إلى توجيه أبوى أكثر.

الهدف الأساسى من التدريب على تفسير المواقف هو مساعدة طفلك على فهم كيف تختلف نظرة الناس إلىٰ الأشياء. فعلى سبيل المثال قد يحكم أحد الحكام على عداء فى لعبة البيسبول أنه كان خارج حلقة اللعب، بينما يصفه حكم آخر نفس العداء بأنه حذر وآمن. ومثال آخر لطفلة اصطدمت بطفل آخر عندما كانت تمشى فى الردهة. قد تعتقد أن هذا الشخص ارتطم بها عن عمد. فى حين أن طفلة أخرى قد تعتقد أن نفس الشخص ارتطم بها مصادفة. قم بمناقشة أمثلة أخرى عن كيف يمكن أن يسىء الناس تفسير المواقف وذلك تبعا لنظرتهم لها. أخبر طفلك بالمواقف التى أساء فيها التفسير. اطلب من طفلك التفكير فى الأوقات التى أخطأ فيها فى تفسير سلوك الآخرين.

اشرح له أنه من الممكن للناس أن يتوقفوا ويستنتجوا ما إذا كانوا يرون الأمور بصورة صحيحة أم لا. فعلى سبيل المثال يقوم حكم باستدعاء عداء خارج حلقة اللعب، ويعترض العداء على الاستدعاء. من الممكن أن يسأل هذا الحكم حكما آخر عن رأيه للتأكد من أنه يرى الأمور بصورة صحيحة. وقد يناقشها الحكم الثانى مع الحكم الأول لتحديد ما إذا كان العداء بالخارج أم لا. ومن ثم فقد يغير الحكم الأول رأيه. اشرح أن نفس الشىء يمكن أن يحدث فى المواقف الاجتماعية فقد يصطدم شخص بشخص آخر فى المدخل معتقدا أن هذا الشخص قام بفعل هذا عن عمد. ولكن بعد أن يفكر فى الموقف فقد يغير رأيه ليعتقد أنها كانت مصادفة. اطلب من طفلك أن يفكر فى مواقف الحياة الواقعية الاجتماعية السابقة حينما لا يكون على ما يرام. فعلى سبيل المثال من الممكن أن يسترجع طفلك وقتا اعتقد فيه أن صديقه أو أحد أقاربه قد دفعه، فى حين أنه فى الواقع قد زلت قدم هذا الشخص واصطدم به مصادفة. اطلب منه أن يبحث عن دليل لسبب المشكلة. اشرح له أن البحث عن دليل هو المفتاح لرؤية المواقف البغيضة بدقة. قل لطفلك أنه عندما يحدث شىء فمن المهم جدا أن تتوقف وتفكر عن «من أو ما سبب المشكلة». يجب على الآباء مساندة الأطفال لاستنتاج هذا، لأن هذا صعب على معظم الأطفال وخاصة الأطفال الذين يميلون لحل المشاكل بصورة عدوانية.

وتهدف الفكرة الأساسية للتدريب على أخذ وجهات النظر فى الاعتبار إلى مساعدة طفلك أن يضع نفسه مكان الآخرين لفهم أفكارهم ومشاعرهم. وكنقطة انطلاق، فمن الممكن أن تتصفح مجلة وتنظر إلى الصور وتطلب من طفلك أن يفكر فى أفكار ومشاعر الآخرين. وبعد ذلك اطلب منه أن يعكس مواقف الحياة الواقعية

الاجتماعية السابقة التي كان مشاركا فيها والتي لم تسر فيها الأمور على مايرام. فعلى سبيل المثال، من الممكن أن يتذكر الطفل أنه أخذ لعبة من صديقه أو قريبه بالأمس ومرة أخرى اطلب من طفلك أن يحاول شرح ما كان يشعر به ويفكر فيه هو والشخص الآخر.

حاول أن تجسد مناقشات تفسير المواقف وأخذ وجهات النظر فى الاعتبار فى مناقشات حل المشاكل الاجتماعية المستمرة. وتجسد خريطة حل المشكلة هاتين المهارتين. وقد صُممت الخطوة الثانية من الإجراء: من أو ما الذى يسبب المشكلة؟ لكى تجعل الطفل يركز على تفسير المواقف بدقة. وعندما تناقش هذه الخطوة مع طفلك اطلب منه أن يصرح بدوره ودور الشخص الآخر فى خلق المشكلة. أما الخطوة الثالثة: ما الذى يفكر فيه ويشعر به كل شخص ؟ فهى مصممة لكى يركز الطفل على فهم وجهة نظر الآخرين. وعندما تناقش هذه الخطوة مع طفلك اطلب منه أن يصرح بأفكار ومشاعر كل شخص مشترك فى مشكلة اجتماعية محددة.

الخطوة (٤) : قم بتقديم نموذج لكيفية حل المشاكل

من الممكن أن تكون معلما جيدا، وذلك بتقديم نموذج لكيفية حل المشاكل لطفلك. ولكى تحقق هذا، تحدث بصوت أكثر وضوحا أمام طفلك وبأسلوب ملائم لحل المشاكل. ويفعل هذا من الممكن أن تبرهن على كيفية حل المشاكل. أولا: من الممكن أن تقدم نمودجا لاستخدام إستراتيجيات حل المشاكل مع المواقف المحايدة والسهلة. فعلى سبيل المثال من الممكن أن تتحدث بصوت عال عن أحد المشاكل من قبيل ما الذى سوف تفعله للعشاء، وما الذى تخطط له الليلة، وأين ستذهب لتأكل، وما إلى ذلك. وفيما بعد من الممكن أن تقدم نمودجا لإستراتيجيات حل المشكلات الأكثر صعوبة والمشاكل العاطفية، مثل كيفية مجاراة رئيس العمل أثناء العمل، والتغلب على المشاكل مع صديق وما إلى ذلك. ومن الأمور التى يوصى بها ألا تناقش فقط المشاكل الشخصية للراشدين (مثل المشاكل الزواجية، والمالية إلخ) مع طفلك لتبرهن عن كيفية حل المشاكل.

وقد تقدم نمودجا لإستراتيجيات حل المشاكل إما بوسيلة رسمية أو غير رسمية. ومن الممكن أن تكون الوسيلة الرسمية لصياغة حل المشاكل هى أن تستفيد من خريطة حل المشاكل ويمكن أن تحصل على هذه الخريطة وأن تمر بكل خطوة بصورة نظامية عندما تقوم بحل المشكلة فى الوقت الذى يقوم طفلك فيه بالملاحظة. ويتضمن تقديم

نموذج لكيفـية حل المشاكلات بطريقـة غير رسميـة بكل بساطة التفكيـر بصوت عال من خلال المواقف والمشـاكل حتى يلاحظ طفلك ذلـك. فعلى سبـيل المثال، عندمـا تواجه مشكلة من الممكن أن تقول شيئا مثل «اااام... أتعجب مما إذا كانت المشكلة قائمة ؟ ماذا ينبغي على أن أفعل ؟ أعتقد أنني سأجرب (خطة / إستراتيجية)، هل نفع هذا ؟» وما إلى ذلك.

الخطوة (٥) : أرشد طفلك أن يستـخدم حل المشاكل من خـلال استـفسارات قائمة على الاكتشاف الموجه:

حـاول أن ترشـد طفلك حـتى يطبق أسلوب حل المشـاكل في مـواقف الحيـاة الواقعية. ويتضمن استـفسار الاكتشاف الموجه Directed Discovery أن توجه لطفلك أسئلة لتساعده على اكتشاف كيفية حل مشكلة بنفسه. ويتطلب هذا النوع من الاستفسار أن يفكر الأطفال بأنفسهم؛ ولهذا فـمن الضروري أن يكون لديهم قدرات تفكير متطورة نسبيا. ويعـتبر استفسـار الاكتشاف الموجه ملائما على نحـو نموذجي فقط للأطفال ذوي الذكاء المعتدل والجيد فوق سن الثامنة.

من الممكن أن يتم استخـدام الاستفسار بالاكـتشاف الموجه باستـخدام أسئلة ذات نهاية مفتوحة أو أسـئلة الاختيار الإجباري من متعدد. وتفضل تركيـبة الاكتشاف الموجه ذات النهاية المفتـوحة ولكن للأطفال الذين يكونون إلى حد مـا أصغر أو الذين يرتبكون ولا يستطيـعون الإجابة، فـمن الممكن وقتـها استـخدام وسيلة الاخـتيار الإجـباري من متعدد.

أمثلة من أسئلة الاكتشاف الموجه ذات النهاية المفتوحة: وتتضمن ما يلي:

١ـ ماذا يمكنك فعله ؟

٢ـ « أنا مرتبك. اشرح لي كيف يمكنك حل هذه المشكلة ؟

٣ـ كيف ستحل هذه المشكلة ؟

٤ـ ما هي الخطوة الأولى ؟ وبعد ذلك ماذا ستفعل ؟ حسنا، ما هي الخطوة التالية الآن ؟

أمثلة من أسئلة الاكتشاف الموجه ذات الاختيار الإجباري: وتتضمن ما يلي :

١ـ من الممكن أن تجرب هذا الاختيار أو ذاك. ما الذي تعـتقد أنه سيجدي بصورة أفضل؟

٢ـ من الواضح أن لديك اختيارين - (الاختيار أ) أو (الاختيار ب). ما الذى تعتقد أنه سيجدى أكثر؟

لا تحل مشاكل طفلك بالنيابة عنه. حاول أن ترشده ليحل مشاكله الخاصة من خلال استفسار الاكتشاف الموجه. فعلى سبيل المثال لو اشتكى طفلك من أنه لا يستطيع الانسجام مع صديقه، عزز طفلك لكى يستخدم خطة حل المشكلات. وعلى نحو ضرورى فإن هدفك هو أن تستجيب لمشاكل طفلك المستمرة والمآزق التى يقع فيها، وذلك بتوجيهه لحل مشاكله الخاصة.

الخطوة (٦أ) : نفذ إجراءً رسمياً (فعليا) لحل المشكلات

تتضمن الوسيلة الرسمية لتنفيذ حل المشكلات استخدام ورقة عمل حل المشكلات الموجودة فى نهاية هذا الفصل. ويمكن أن تُستخدم ورقة العمل هذه لحل المشاكل الفورية أو للتفكير بصورة دورية عن كيف يمكن للمشاكل أن تُحل. قم بأداء دور المدرب وقم بإرشاد طفلك فى عملية حل المشكلات وذلك باستخدام ورقة العمل. فى أول الأمر قم بتعزيز طفلك حتى يستخدم أسلوب حل المشكلات. وعبارة مثل «قد يكون هذا هو الوقت المناسب لاستخدام أسلوب حل المشكلات» قد تكون فعالة. إذا كنت غضبان أنت أو طفلك لا تتردد عن تلقينه استخدام أسلوب حل المشكلات حتى يهدأ كل منكما (انظر إلى الفصل السادس للحصول على أفكار للتحكم فى غضب أو عنف الأسرة). ثانيا، أرشد طفلك حتى يستخلص كل خطوة مذكورة فى ورقة عمل حل المشكلات. وكما ترى من خلال النظر على ورقة العمل، فقد يعمل الطفل أو الأبوان سويا ويمرون بكل خطوة من عملية حل المشكلات. وبعد أن يعمل طفلك معك من خلال ورقة عمل حل المشكلات تأتى الخطوة الأخيرة التى ستكون تقييما لطفلك تبعا لكيفية استخدامه لإجراء حل المشكلات بصورة جيدة. ستجد مقياسا رباعى التقديرات موجودا أسفل ورقة العمل. هدفه إعطاء طفلك بعض التغذية المرتدة عن كيفية انتفاعه من حلول المشاكل بصورة جيدة.

من الممكن أن يملأ طفلك ورقة عمل عن إستراتيجية حل المشكلات. ليس من المهم من سيكتب على ورقة العمل، ولكن المهم هو استخدامها كوسيلة لتأسيس عملية حل المشكلة. وقد تقوم بدور «السكرتير» وتكتب ما يقوله طفلك إذا كان هذا يشجعه على استخدام الإجراء ويجعله مرغوبا.

وقد تستخدم ورقة حساب لاستخدام إستراتيجيات حل المشاكل الموجودة فى نهاية هذا الفصل لتعـزيز الطفل بطريقة رسميـة. وتستخدم هذه الخريـطة مع ورقة عمل حل المشكلات. ومن الممكن أن تجمع أنت وطفلك مـعدلات حل المشاكل (١، ٢، ٣، أو ٤) من أى ورقة عمل اكـتملت لفترة محددة من الوقت والهـدف هو جمع المعدلات ١، ٢ والمعدلات ٣، ٤ .فإذا كـان تقدير ٣، ٤ أكثر من تقـدير ١، ٢ سيكون من حق طفلك اختيار مكافأة (انظر إلى قسم التعزيزات فى الفصل الخامس)

الخطوة (٦ ب): نفذ إجراء غير رسمى لحل المشكلات:

من حقك أن تختار عدم استخدام ورقة العـمل الرسمية، ولكن استمر فى تقديم الفرص لتتعلم حل المشكلات ولتمارسها بأسلوب أقل رسمية. من الممكن أن يتحقق ذلك بتعزيز طفلك لاستخدام حل المشكلات عندمـا تظهر الحاجة لذلك قد تستطيع أن تسأل أسئلة مماثلـة لتلك الموجودة على ورقة عـمل حل المشكلات، ولكنك لن تسـتفيـد منها حقا. وقـد تستخدم خريطـة حل المشكلات الموجودة فى نهاية الفصل لمسـاعدة الأطفال على استخدام حل المشكلات بصورة غير رسمية. ويجب أن تنظر أنت وطفلك على أى من هذه الخرائط كدليل لحل مشكلة معينة.

وقد يتضمن التعزيز غير الرسمى لحل المشاكل المدح والإطراء، وفى كل مرة يحل فيها طفلك أو ابنك المراهق مشكلة، يمكنك أن تطرى وتمدح أداء طفلك، وذلك إما من خلال ورق عمل حل المشاكل أو وسائل حل المشاكل غير الرسمية على نحو أكبر

استخدام وسائل حل المشكلات لفض النزاع والصراع

لماذا يلجأ الناس للنزاع ؟ غالبـا ما يحدث ذلك لأن الناس لا يتفقون على كـيفية التعامل مع موقف أو حل مشكلة، ويتضح أن الأطفـال الميالين للمشاكل السلوكية يكون لديهم كثير مـن الصراعات مع الأقارب والأقران والآخرين. وقد يسـاعد تدريبهم على إستـراتجيـات حل المشكلات على فض النزاع، ولكن غـالبا لا يسـتخدم الأطـفال هذه المهارات وذلك لأنهم يكونون غاضبين جدا أو لأنهم لا يفكرون فيها

يمكن للآباء أن يساندوا الأطفال خلال عملية تطبـيق إستراتيجيات حل المشكلات لحل النزاع. أولا: تأكـد من أن طفلك والأطفـال الآخـرين الذين قـد يـكون لديهم صـراعات مع طفلك، يفـهمـون بجدية عـملية حـل المشكلات وذلك بالمرور على كل الخطوات فى القسم السابق وهو «تعليم الأطفـال حل المشكلات». الخطوة التالية اسأل

طفلك والأطفال الآخرين أن يوافقوا على الجلوس معك لحل مشكلة ما فى المرة القادمة التى ستنشأ فيها الصراعات. وعندما يظهر الصراع اطلب من الأطفال المشاركين الجلوس على طاولة معك لفض النزاع. إن وظيفتك هى أن توجه الأطفال من خلال خطوات حل المشاكل، وفى نفس الوقت تحاول منع وحماية الأطفال من اللوم والسب والصراخ وما إلى ذلك. إذا اضطربت الحالة المزاجية للأطفال فرق بينهم حتى يهدأوا، وحاول أن تفعل هذا مرة أخرى. من الممكن أن تحتاج لتكبير خريطة حل المشاكل على ملصق كبير ووضعها فى مكان قريب لترشد الأطفال. والبديل هو المرور على ورقة عمل حل المشكلات حتى تعمل من خلال الخطوات الخاصة بحل المشكلات. وبمجرد أن يتوصل الأطفال إلى حل المشكلة، قد تحتاج لمساندتهم لكى تتأكد من أنهم حققوا ما اتفقوا عليه بشكل واقعى.

إعادة حل المشكلات الأسرية

صُممت الإجراءات التى وصفت سابقا لحل المشاكل المتمركزة حول الطفل بشكل جوهرى، ومع ذلك فإن كل المشكلات لا تتضمن طفلك فحسب. علاوة على ذلك أن الأطفال يقاومون حل المشكلات بطريقة متمركزة على الطفل. ويتضمن استخدام حل المشاكل المتمركزة على الطفل أن يكون لدى الطفل مشكلة، ولكن بعض الأطفال يرفضون هذا التلميح. فى حين تتضمن «وسائل حل المشاكل بطريقة تعاونية» حل المشكلات بمشاركة طفلك. وينصب التأكيد هنا على العمل مع طفلك لحل مشاكله أو المشاكل التى تكون بينك وبينه. وعادة يتم الانتفاع بمهارات حل المشاكل الأسرية لتحقيق أهداف حل المشاكل بطريقة تعاونية. ومن المؤكد أن مهارات حل المشكلات الأسرية مجدية جدا، فى بعض المواقف، أكثر من جدوى حلول المشكلات المتمركزة على الطفل. فالأطفال الصغار (دون الثامنة وحتى العاشرة) وبعض المراهقين (الذين لا يحبون الوحدة والانعزال) غالبا ما يفضلون هذا الاتجاه بشكل أكثر وينتفعون به بشكل أحسن. (يتم توجيه القارئ للرجوع للفصل السادس لمراجعة إستراتيجيات مواجهة المشكلات الأسرية). إذا كان طفلك يقاوم حلول المشاكل بالطريقة المتمركزة على الطفل، سيكون من الأفضل أن تستخدم إجراءات حل المشكلات الأسرية فقط. حتى لو تم تأكيد إجراءات حل المشكلات الأسرية، سيظل طفلك يتعلم مهارات حلول المشكلات. والانتفاع بحلول المشكلات الأسرية للتغلب على مصاعب الأسرة المستمرة، وسوف يتعلم طفلك أشياء أكثر عن مهارات حل المشكلات.

«التفكير التقدمى» فى حل المشكلات

لقد قمنا بمراجعة إجراءات حل المشكلات المستخدمة فى التعامل مع المشاكل الفورية التى تحدث فى لحظة معينة. ولكن هناك أشكالا أخرى من حلول المشكلات يتضمن التفكير التقدمى لحل مشكلة أو لتحقيق هدف، وهذا النوع من حلول المشاكل مهم جدا للطفل الذى يستجيب بصفة روتينية بكلمة «لا أعلم» عندما يسأله شخص راشد عن كيفية الوصول إلى الأهداف التى يرغب فى تحقيقها.

يتضمن التفكير المُسبق أو التقدمى فى حل المشكلات الخطوات التالية:

١ـ ما هو هدفى ؟

٢ـ ما هى الخطوات التى أحتاجها لتحقيق هدفى ؟

الخطوة ١ :

الخطوة ٢ :

الخطوة ٣:

الخطوة ٤ :

٣ ـ هل حققت هدفى ؟

قد تستخدم خريطة «التفكير التقدمى وورقة عمل التفكير التقدمى عن حلول المشكلات الموجودة فى نهاية هذا الفصل لتعليم الأطفال مهارات هذا التفكير. وينبغى على الآباء استخدام وسائل مماثلة كما وصفت فى قسم «تعليم الأطفال حلول المشكلات» لهذا الفصل لتُعلم الطفل التفكير التقدمى فى حلول المشاكل.

ملخص الموضوع

١ـ لدى الأطفال المندفعين أو الذين لا يفكرون قبل أن يتصرفوا، مشاكل سلوكية واجتماعية وعاطفية أكثر من غيرهم.

٢ـ من الممكن ألا يستفيد الأطفال تحت سن الثامنة من التدريب على حل المشكلات.

٣ـ لكى تحل المشكلات الاجتماعية، يجب أن يستفيد الأطفال من تعلم تفسير

المواقف على نحـو دقيق، والتـفكير فى وجـهات نظر الآخـرين كجـزء من عملية حل المشكلات.

٤ ـ من الممكن أن تعلم طفلك مـهارات حل المشكلات من خلال تعليـمه بشكل إجرائى أو تقديم نموذج له، وإرشاده فى تطبيق المهارات.

٥ـ تتضمن اسـتفسارات الاكتـشاف الموجه أن تسأل طفلك أسئلـة تُرشده لتطبيق مهارات حلول المشكلات على صعوبات الحياة الواقعية.

٦ـ من الممكن اسـتخـدام مـهارات حل المشكلات لحل الـصراعـات بين طفلك والأطفـال الآخـرين أو أفـراد الأسرة. ومن الممـكن أن تسـاند طفلك لكى يستخدم مهارات حل المشكلات للتخلص من مواقف الصراع.

٧ ـ يتضـمن التفكير التقـدمى فى حل المشكلات، مساعـدة طفلك على توضيح الخطوات الضرورية لتحقيق الهدف أو الوصول إليه.

التفكير قبل أداء السلوك

نعود مرة أخرى لسالى وبريندا : قررت بريندا أن تحـاول تعليم سالى التفكير قبل التـصرف من خـلال التدريب عـلى حل المشكلات. أولا: تؤكد بـريندا على النمذجـة والتعليم الإجرائى عندما تعلم سالى عمليـة حل المشكلات. وفيما بعد حاولت أن توجه سالى إلى تطبيق إجراء حل المشكلات وذلك بالانتـفاع من ورقة عمل حلول المشكلات. فى البداية استـخدموا أوراق العمل مع بعض المشاكل المستنبطة. وبعـد ذلك يتم تشجيع سالى على اسـتخدام ورقـة عمل حلـول المشـكلات بعـد أن يحـدث مـوقف مُشـكل. وما زالت سالى لديها مشاكل مع عدم التفكير، ولكن كانت ترغب فى ملء ورقة العمل بعـد حدوث الواقـعـة. وبالتدريج، بدأت سـالى الانتـفاع من عـمليـة حل المشكلات بنفسها. وفى أحـد الأيام رُوعت بريندا فجأة عندما جاءت سالى لهـا وقالت، «ماما، أنا سأسـتخدم ورقـة عمل حلول المشكلات لحل هذه المشكلة مع مـايكل. وواصلت سالى إظهار التقـدم فى تعلم فنيات حل المشكلات وانتفعت بريندا من الـعلامات التكرارية فى استخـدام ورقة عمل حلول المشكلات لتـعزيز سالى على مجـهوداتها بصورة رسـمية. وقامت سالى بادخار العملة الورقية التى حصلت عليها لدخول فيلم جديد.

خرائط الفصل العاشر

ورقة عمل حل المشكلات

الاسم: ....

التاريخ: ....

التعليمات: يستطيع الأبوان أو الطفل أن يكملا هذا الشكل. أجب على كل سؤال يختص بالمشكلة القائمة. يمكنك استخدام ورقة العمل لحل مشكلة ما عندما تحدث أو لكى تستخلص كيفية استطاعتك حل المشكلة بعد انتهائها.

١- قف! ما هى المشكلة؟

٢- من أو ما سبب المشكلة؟ (اختيارى) حاول أن تستنتج دورك ودور الآخرين فى حدوث المشكلة.

٣- ما الذى يفكر فيه ويشعر به كل شخص ؟ (اختيارى) ضع نفسك مكان الآخر لترى كيفية تفكير هذا الشخص ومشاعره.

٤- ما هى بعض الخطط (الحلول) الممكنة؟ اكتب كل الخطط (الحلول) الممكنة التى يمكن استخدامها لحل المشكلة.

٥- ما هى أفضل خطة؟ فكر مقدما عما يمكن أن يحدث لو استخدمت الخطط فى الخطوة الرابعة. بعد ذلك حدد أيا منهم يجدى أكثر من غيره.

٦- نفذ الخطة. كيف سأنفذ الخطة؟ ما الذى سأفعله حتى أنفذ خطتى؟

٧- هل نفعت الخطة؟

تقييم حل المشاكل (ضع دائرة حول واحدة من الاختيارات التالية)

١- لم يستخدم حل المشكلات إطلاقا.

٢-حاول أن يستخدم مهارات حل المشكلات بصورة قليلة، لكنها لم تُجد.

٣-حاول بجدية، ومر بخطوات حل المشكلات، ولكنه لم يستخدم أفضل خطة.

٤-حاول بجدية، ومر بخطوات حل المشكلات، واستخدم أفضل خطة.

ملحوظة: من الممكن حذف الخطوة ٢، ٣ لو لم تكن المشكلة اجتماعية.

مثال

ورقة عمل حل المشكلات

الاسم: سالى

التاريخ: الثلاثاء

التعليمات: يستطيع الأبوان أو الطفل أن يكملا هذا الشكل. أجب على كل سؤال يختص بالمشكلة القائمة. يمكنك استخدام ورقة العمل لحل مشكلة ما عندما تحدث أو لكى تستخلص كيفية استطاعتك حل المشكلة بعد انتهائها.

١- قف! ما هى المشكلة؟

-أريد أن أشاهد برنامجا على التليفزيون، ولكن أخى يريد مشاهدة برنامج آخر.

٢- من أو ما سبب المشكلة؟ (اختيارى) حاول أن تستنتج دورك ودور الآخرين فى حدوث المشكلة.

- كلٌّ منا لديه دور فى المشكلة لأننا نريد مشاهدة برامج مختلفة.

٣- ما الذى يفكر فيه ويشعر به كل شخص؟ (اختيارى) ضع نفسك مكان الآخر لترى كيفية تفكير هذا الشخص ومشاعره.

- أنا وأخى، كلٌّ منا يريد مشاهدة البرنامج الذى يرغب فيه، وكلانا يشعر بالإحباط.

٤- ما هى بعض الخطط (الحلول) الممكنة؟ اكتب كل الخطط (الحلول) الممكنة التى يمكن استخدامها لحل المشكلة.

- من الممكن أن أشاهد البرنامج الذى أرغب فيه. ومن الممكن أن يشاهد هو البرنامج الذى يرغب فيه. سأطلب من أمى المساعدة وباستطاعتنا التوصل إلى اتفاق.

٥- ما هى أفضل خطة؟ فكر مقدما عما يمكن أن يحدث لو استخدمت الخطط الموجودة فى الخطوة الرابعة. بعد ذلك حدد أيا منهم يجدى أكثر.

- سأحاول أن أتوصل إلى اتفاق مع أخى.

٦- نفذ الخطة. كيف سأنفذ الخطة؟ ما الذى سأفعله حتى أنفذ خطتى؟

- سأطلب من أخى أن نحاول أخذ الأدوار. سأطلب منه أن أشاهد برنامجى الآن، وبإمكانه أن يشاهد برنامجه الذى يرغب فيه فيما بعد.

٧-هل نفعت الخطة؟

- قال نعم، لقد نجحت.

تقييم حل المشاكل (ضع دائرة حول واحدة من الاختيارات التالية)

١-لم يستخدم حل المشكلات إطلاقا.

٢-حاول أن يستخدم مهارات حل المشكلات بصورة قليلة، لكنها لم تجد.

٣-حاول بجدية، ومر بخطوات حل المشكلات، ولكنه لم يستخدم أفضل خطة.

٤-حاول بجدية، ومر بخطوات حل المشكلات، واستخدم أفضل خطة.

ملحوظة: من الممكن حذف الخطوة ٢، ٣ لو لم تكن المشكلة اجتماعية.

حساب الدرجة فى ورقة عمل حل المشكلات

الاسم: ....

التاريخ: ....

التعليمات: بعد انقضاء الوقت المحدد، اجمع كل التقييمات من ورقة عمل حل المشكلات. اجمع تقييمات ١، ٢ وبعد ذلك كل تقييمات ٣، ٤. إذا كانت تقييمات ٣، ٤ أكثر، إذا يستحق الطفل أن يختار مكافأة.

مجموع تقييم ١، ٢

مجموع تقييم ٣، ٤

المكافأة هى :

مثال

حساب الدرجة فى ورقة عمل حل المشاكل

الاسـم: سالى

التاريخ: الأربعاء

التعليمات: بعد انقضاء الوقت المحدد، اجمع كل التـقييمات من ورقة عمل حل المشكلات. اجمع تقيـيمات ١، ٢ وبعد ذلك كل تقيـيمات ٣، ٤. إذا كانت تقيـيمات ٣، ٤ أكثر، إذا يستحق الطفل أن يختار مكافأة.

مجموع تقييم ١، ٢: ٢

مجموع تقييم ٣، ٤: ٣

المكافأة هى: عدم النوم مبكرا يوم الجمعة ومشاهدة الفيلم الذى يرغبه.

ورقة عمل حل المشكلات باستخدام التفكير التقدمى

الاسـم: ....

التاريخ: ....

التعليـمات: سيسـتطيع الأبوان أو الطفل ملء هذا الشكل. أجب على كل سؤال يختص بالمشكلة القائمة. من الممكن أن تملأ هذه البطاقة لتحل مشكلة حدثت فى الحال، أو لتستنتج كيفية إمكانياتك لحل المشكلة على نحو جيد.

١-ما هى أهدافى؟

٢-ما هى الخطوات؟

الخطوة ١

الخطوة ٢

الخطوة ٣

الخطوة ٤

٣- هل حققت أهدافى؟

تقييم حل المشاكل (ضع دائرة حول واحدة من الاختيارات التالية)

١ -لم يستخدم حل المشكلات إطلاقا.

٢-حاول أن يستخدم مهارات حل المشكلات بصورة قليلة، لكنها لم تجد

٣-حاول بجدية، ومر بخطوات حل المشكلات، ولكنه لم يستخدم أفضل خطة

٤-حاول بجدية، ومر بخطوات حل المشكلات، واستخدم أفضل خطة.

مثال

ورقة عمل حل المشكلات باستخدام التفكير التقدمي:

الاسم: سالى

التاريخ: الخميس

التعليمات: سيستطيع الأبوان أو الطفل ملء هذا الشكل. أجب على كل سؤال يختص بالمشكلة القائمة. من الممكن أن تملأ هذه البطاقة لتحل مشكلة حدثت فى الحال، أو لتستنتج كيفية إمكانياتك لحل المشكلة على نحو جيد.

١-ما هى أهدافى؟

- أن أحصل على عمل فى هذا الصيف.

٢-ما هى الخطوات؟

الخطوة ١: البحث عن إعلانات الوظائف فى الصحف

الخطوة ٢: ملء استمارات العمل.

الخطوة ٣: الاتصال بهيئات العمل لترتيب وقت للمقابلة.

الخطوة ٤: شراء قميص جديد حتى أظهر بمظهر لائق أثناء المقابلة.

٣- هل حققت أهدافى؟

- نعم.

تقييم حل المشاكل (ضع دائرة حول واحدة من الاختيارات التالية)

١- لم يستخدم حل المشكلات إطلاقا.

٢-حاول أن يستخدم مهارات حل المشكلات بصورة قليلة، لكنها لم تجد.

٣-حاول بجدية، ومر بخطوات حل المشكلات، ولكنه لم يستخدم أفضل خطة.

٤- حاول بجدية، ومر بخطوات حل المشكلات، واستخدم أفضل خطة.

الفصل الحادى عشر



تعزيز قدرة الأطفال على مواجهة سورات الغضب

غالبا مـا يكون لدى الأطفال ذوى الاضطرابات السلوكية صـعوبة فى التحكم فى غضبهم. وقد لا يعرف هؤلاء الأطفال كيفـية التحكم فى المشاعر القوية لو لم يتعلموا كيـفية مـواجهة هذه المشكلـة،وقد يؤدى ذلك إلى عدة مـشاكل اجتـماعيـة وشخصـية مستقبلية. وسيقدم هذا الفصل بعض الأفكار لتساعد طفلك على تعلم طرق التحكم فى الغضب ومواجهته..

هبت العاصفة:

«مايلز» ولد يبلغ من العمر ١٤ سنة - وتبعا لرأى أبويه فرانك وبيفرلى- غالبا ما يستغرق وقتا قليلا حتى ينفجر غـاضبا. فعندما لا تسير الأمور فى الاتجاه الذى رسمه، ومتى يشـعر بالإحبـاط، فمن المؤكد أنه ينفـجر فى ثورة غضب شـديدة، . ويتضح أنه يعانى من هذه المشكلة فى البيت وفى المدرسـة ومع الأبوين ومع أصدقائه. فلا يهم أين هو أو مع من يكون؛ ويميل لأن يكون غـاضبا دائما بشكـل كبير وزائد. ومـؤخرا أخذ يصرخ فى وجـه أمه، وذلك لأنه لم يعثـر على بنطلونه الجينز. وفى وقت آخـر حاول تشغيل جزازة العـشب فى الجراج، وأصبح محبطا وشعر بأسى شـديد وانقلاب نفسانى عميق ودمر باب الجراج. وإذا قام أبواه بمواجهته غـالبا ما يصبح أكثر غضبا. على الرغم من أنه لم يكن أبدا عنيـفا، فـإن أبويه قلقان من أن تصـبح مشكلتـه مع الغضب أكـثر خطورة، ومن الممكن أن تكون أسوأ.

ما هى مشكلة الغضب

عندما يكون لدى الطفل سورات غضب مـتكررة، والتى عادة ما تكون زائدة عما يستدعيه الموقف الحالى، فهى بالتأكيد مـشكلة نحتاج إلى مناقشتها . عندما يصبح الطفل

غضبان جدا وفى أوقات كثيرة جدا فهناك مشكلة غضب حقيقية وخاصة إذا كانت تحدث فى أماكن متعددة مثل البيت والمدرسة وعند الجيران وما إلى ذلك.

ومن الضرورى أن نضع فى الاعتبار متى وأين يظهر الطفل سورات غضبه. فلو أظهر طفلك هذه المشكلة عند التفاعل مع أبويه أو أفراد الأسرة فقط فمن الممكن ألا تكون مشكلة غضب. ولكن ربما تكون هذه مشكلة مرتبطة بعدم الإذعان، وعدم اتباع القواعد، أو صراعات الأسرة. (قم بالمراجعة والاطلاع على الفصول ٦، ٧، ٨ للحصول على أفكار عن كيفية التعامل مع هذه القضايا).

مساعدة الأطفال على تعلم التغلب على الغضب

سيمر كل الأطفال بالغضب والإحباط فى أوقات مختلفة من حياتهم. بعض الأطفال يتمكنون من التغلب على هذه المشاعر أفضل من غيرهم. ويصف الجزء القادم كيف يمكنك أن تساعد طفلك على تنمية مهارات هامة للتغلب على هذه المشاعر القوية جدا والسلبية عادة.

الخطوة(١): حدد ما إذا كان طفلك على استعداد لتعلم كيفية مواجهة الغضب

بعض الأطفال لن يكونوا قادرين على الانتفاع من الإجراءات العديدة التى سيتم مناقشتها فى هذا الفصل، حيث يعجز الكثير من الأطفال الصغار عن تعلم المهارات اللازمة للتحكم فى سورات الغضب التى تنتابهم. ومن الممكن ألا يكون هؤلاء الأطفال الصغار (دون الثامنة وحتى العاشرة من العمر) قادرين على تعلم كيفية التغلب على الغضب بنفسهم، كما أن بعض الأطفال يكونون رافضين تماما لتعلم كيفية التغلب على الغضب. فهم ينكرون أن لديهم مشكلة انفعالية. أحيانا تكون حيلهم الدفاعية قوية جدا لدرجة أنهم لن يستطيعوا الاستفادة من التدريب على التحكم فى الغضب.

لو حددت أن طفلك صغير جدا أو دفاعى جدا (رافض تماما)، يجب عليك أن تعيد النظر فيما إذا كان قادرا على الانتفاع من تعليمات التغلب على الغضب أم لا. ومن الممكن أن تكون الخطة البديلة هى مجرد تعليم طفلك كيفية الفهم وكيفية التعبير عن المشاعر (انظر الفصل رقم ١٣). ويصبح كثير من الأطفال غاضبين، وقلقين، وما إلى ذلك، لأنهم لم يستطيعوا توضيح مشاعرهم والتعبير عنها بشكل جيد. وقد يكون الأبوان حكيمين فيبدآن مع أى طفل لديه مشكلة فى التحكم مع الغضب، وذلك بمساعدته تعلم كيفية الفهم والتعبير عن مشاعره أولا.

وهناك بديل آخر وهو تجنب استخدام التحكم فى الغضب مع طفل ممانع أو رافض. بدلا من ذلك يكون التأكيد على التحكم فى صراعات الأسرة أكثر جدوى (انظر الفصل السادس). من الممكن أن يكون طفلك أقل مقاومة لو عمل «كل واحد» على حل مشكلة واحدة بدلا من التركيز على الغضب فقط. وبالممارسة فى التدريب على التحكم فى الصراعات الأسرية سيظل طفلك يتعلم مهارات كثيرة مرتبطة بالتحكم فى الغضب ٠

الخطوة(٢): تعريف (تحديد) الغضب

من الممكن أن تندهش حقا حينما تكتشف أن الكثير من الأطفال الذين يعانون من سورات الغضب ليسوا على علم جيد بتعريف الغضب٠ اطلب من طفلك أن يقدم تعريفا «للغضب». ساعد طفلك على أن يفهم أن الغضب عاطفة سلبية وشعور بعدم السعادة يحدث كاستجابة لموقف حقيقى أو مدرك يسير على عكس ما يتمناه الشخص ٠ ساعد طفلك على فهم أن مشاعر الغضب من الممكن أن تتراوح من الإحباط (قليل) إلى الحزن (معتدل) إلى سورات الغضب (خطير) ٠ اطلب من طفلك وصف الأوقات أو المواقف التى يشعر فيها بالإحباط أو الحزن أو السورات الشديدة من الغضب٠ كن متأكدا من مساعدة طفلك على تعريف مستويات مختلفة من الغضب أثناء القيام بمناقشات مقبلة عن الغضب معه ٠

الخطوة (٣): علم طفلك أن يميز علامات الغضب

يتضمن تعلم تمييز متى يكون الفرد غاضبا فهم «العلامات» التى غالبا ما تكون مؤشرا بأن المشاعر قوية جدا. من الممكن أن يتحقق ذلك من خلال مناقشة العلامات مع طفلك. أولا وضح له أن كل فرد قد يشعر بالغضب ولكن الطريقة التى يتعامل بها الفرد معه هى التى تحدد ما إذا كان لديه مشكلة أم لا ٠ اشرح له بصورة أكثر تفصيلا، أن غالبية المشاعر القوية تتضمن ثلاثة أشياء وهى: الجسم، والتفكير، والسلوك. شارك مع طفلك فى تطوير قائمة على قطعة من الورق لكل من : «العلامات البدنية»، و«العلامات الفكرية أو المعرفية» و«علامات السلوك» التى من الممكن أن تبتكرها أنت وهو.

العلامات البدنية والفكرية والسلوكية الأساسية للغضب

علامات بدنية	علامات فكرية(معرفية)	علامات سلوكية
زيادة فى معدل التنفس	أكره نفسى	اللكم / الضرب
زيادة معدل ضربات القلب	أشعر وكأنى أرغب فى إيذاء نفسى	الصراخ
زيادة العرق	أكرهه	البكاء
احمرار الوجه	سأضربه	التهديد
توتر العضلات	أكره عمل الواجب	الإغماء
شعور الجسم بالسخونة	أريد أن أكسر شيئا ما	التململ
	غبى (مغفل)	الارتجاف
	لا أستطيع فعل شىء صحيح	الجرى
	لقد استسلمت	الانسحاب

وبعد أن يتم إدراج كل العلامات فى القائمة، خذ بعض الوقت لتناقش وتلعب الدور لكل ما تدور حوله كل هذه العلامات . اطلب من طفلك التفكير فى الأوقات التى كان فيها غاضبا جدا وما هى العلامات التى يعتقد أنه من الممكن تطبيقها خلال هذه المواقف. وبعد أن تتم بعض المناقشات، قم بتمثيل (لعب الدور) لكيفية ظهور هذه العلامات. فعلى سبيل المثال، من الممكن أن تقدم نموذجا للكيفية التى تبدو فيها العضلات مشدودة حينما يكون الشخص غاضبا، وبعد ذلك تحث طفلك على تأديتها. ومن الممكن أن نطيل ونزيد من استخدام النمذجة وأداء الأدوار إلى حد أبعد عندما يقوم الأبوان بتأدية أدوار الغضب والإحباط الشديدين. اطلب من طفلك أن يحدد العلامات التى كانت موجودة خلال برهنتك. من الممكن أن يتكرر هذا عدة مرات. وبعد ذلك قد تطلب من طفلك أن يظهر الغضب، وقد تحدد العلامات الموجودة فيه.

الخطوة (٤): علم طفلك الاسترخاء

وبمجرد أن يتعلم طفلك كيفية معرفة الوقت الذى يمكن الذى يجد نفسه يمر بالغضب فيه، سيستطيع تعلم استخدام المهارات للتغلب على الغضب أو تقليله · ويعد تعلم خفض شدة توترات الجسد من خلال الاسترخاء خطوة أولى ومهمة للغاية· ومن الممكن أن يتحقق ذلك بعدة طرق مختلفة، وذلك تبعا لسن طفلك ومستوى تطوره

وفيما يلى قائمة بالوسائل التى يمكن أن تستخدمها لتعلم طفلك كيف يسترخى.

١- النفس العميق (شهيق طويل) : قم بتعليم طفلك تمرينات النفس العميق، وقدم نموذجا له، واجعل طفلك يبرهن على كيفية أداء تمرينات النفس العميق · إن الفكرة الأساسية هى أن يستنشق نفس طويل ويخرج الزفير ببطء شديد ·

٢ـ التصور (التخيل) : اجعل طفلك يتصور أو يتخيل مشهدا مريحا جدا فى ذهنه. فعلى سبيل المثال من الممكن أن يتصور أنه يطفو فوق عوامة فى بحيرة، ومن الممكن أن يواصل تخيله بأنه يطفو على البحيرة، ويصعد ويهبط برفق مع الأمواج تحت أشعة الشمس، وما إلى ذلك. من الممكن أن تزاوج بين النفس العميق والتصور أو التخيل· فعلى سبيل المثال اطلب من طفلك أن يتخيل شمعة أمامه وعندما يخرج زفيره، ستخفق الشمعة ولكنها لن تنطفئ · من الممكن أيضا أن تساعد الأطفال الصغار وذلك بمناقشة عملية التصور ومساعدتهم على بناء المشهد الخيالى والتصورى. ومن المحتمل أن يستطيع الأطفال الكبار بناء مشاهدهم الخيالية الخاصة بأنفسهم·

٣ ـ استخدام فنية الإنسان الآلى Robot Doll Technique: إن تكنيك الإنسان الآلى / الدمية هو مدخل مفيد لإرخاء توتر العضلات أو الانطلاق المستخدمة مع الأطفال الصغار(سن ١٠ سنوات وأقل). فى أول الأمر اطلب من طفلك أن يشد كل عضلات الجسد ويتخيل نفسه كأنه إنسان آلى. اجعله يثبت على هذا الوضع من الشد لمدة ١٥ ثانية تقريبا. بعد ذلك، اطلب من طفلك أن يرخى هذا التوتر ويتخيل نفسه كأنه دمية ذات عضلات لينة ورخوة. ينبغى أن يثبت على هذه الحالة من الاسترخاء لمدة ١٥ ثانية تقريبا. اجعله يستمر فى ممارسة تقنية الإنسان الآلى حتى يتعلم كيفية الاسترخاء.

٤- الإجراء التدريجى لإرخاء العضلات المشدودة أو الانطلاق: إن الإجراء التدريجى لإرخاء العضلات المشدودة / الانطلاق مناسب بشكل أفضل للأطفال الكبار وللمراهقين (من سن ١١ سنه فأكثر). هناك شرائط كاسيت سمعية قام بإعدادها متخصصون وتوجد فى كثير من المكتبات والمحلات المخصصة، ويمكن من خلالها تقديم المساعدة فى هذه الناحية. إن هذه الفكرة الأساسية هى أن تجعل طفلك أو ابنك المراهق يشد مجموعة العضلات الصغيرة مرة واحدة فى نفس الوقت بدءا من أدنى منطقة فى الجسد وبعد ذلك يتدرج لأعلى. فعلى سبيل المثال من الممكن أن يشد طفلك عضلات القدمين ويثبتهم على هذا الوضع لمدة ٥ أو ١٠ ثوان وبعد ذلك يُرخيهما لمدة ٥ أو ١٠ ثوان. من الممكن أن يتبع هذا بالتقدم إلى الساق، ثم الفخذين، والبطن، والصدر، والكتفين، والرقبة، وأخيرا الوجه. وفى كل خطوة من هذه الخطوات وعندما يصعد فى الجسد تدريجيا، فهو يثبت هذه المنطقة الخاصة على وضع الشدة لمدة ٥ أو ١٠ ثوان. وفى النهاية سيسترخى جسده كله. وبمجرد أن يجيد عمل ذلك، من الممكن أن يتعلم إرخاء كل مجموعات العضلات معا فى وقت واحد وبسرعة.

حاول أن تجرب طريقة أو اثنتين من هذه الطرق على مدار عدة اجتماعات لتعلم طفلك أن يسترخى. تأكد من أنه تدرب جيدا على كل مهارة قبل المضى قُدما إلى المهارة التالية.

الخطوة(٥): علم طفلك استخدام مهارات توطين النفس على الحديث الذاتى:

يتضمن المجال التالى للتغلب على الغضب الانتفاع من الحديث الذاتى. ويُقصد بهذا السلوك الحديث إلى النفس بأسلوب مفيد. أولا اشرح لطفلك أنه لو تكلم إلى نفسه بأسلوب مفيد سيكون قادرا على التحكم فى الغضب بشكل أفضل.

اشرح لطفلك أن الحديث إلى الذات يتضمن قول أشياء للنفس وعرض أفكار عليها ثم يهدأ بعد ذلك. أخبره بأن الهدف يمكن تحقيقه بالحديث إلى النفس بأسلوب مثل الآتى:

* هون عليك.
* كل شيء على ما يرام لو لم أكن جيدا فى هذا.

* أنا حزين، فهى لا ترغب فى أن تلعب معى ولكن كثيرا من الأطفال الآخرين يحبون اللعب معى.
* ابعد هذا الشعور عنك.
* كن باردا.
* سأبذل أقصى جهدى.
* آخذ بعض الأنفاس الطويلة.
* حاول ألا تستسلم.
* أنا متوتر «استرخ».
* سأكون بخير.
* لا تجعله يقلقنى.

وعندها يكون طفلك قد فهم الغرض من توطين نفسه على الحديث الذاتى، فمن الممكن بعد ذلك أن تنتقل إلى نمذجة التدريبات ولعب الدور فيها، فقد تقدم نموذجا لكيفية استخدام الحديث الذاتى عندما تكون غاضبا. وعلى سبيل المثال من الممكن أن تبرهن على أنك محبط مع محاولتك لإصلاح بعض أنابيب المياه تحت حوض المطبخ. أولا يمكنك أن تظهر كيفية عدم مواجهة موقف معين (مثل سقوط الأدوات، أو السب، والصراخ وما إلى ذلك)، ومرة أخرى من الممكن أن تقدم نموذجا لكيفية مواجهة نفس الموقف بالانتفاع من الحديث إلى النفس مثل،«احتاج لأن استرخى»، «سأهدأ»، «لن أجعل هذا ينال منى»، وما إلى ذلك. وبعد أن تقوم بتشكيل ونمذجة هذه المهارة عدة مرات اطلب من طفلك أن يقوم بأداء أدوار مماثلة.

الخطوة (٦): علم طفلك أن يتخذ خطوات فعالة

الخطوة الأخيرة فى تعلم كيفية التغلب على الغضب على نحو مؤثر وفعال هو أن تقوم بعمل أو تحل المشكلة التى جعلت الشخص غاضبا فى الأصل . يتضمن القيام بالأفعال كلاً من التعبير عن المشاعر؛ من طلب قبلة أو حضن من الأبوين، و المشى خارج المنزل، والاسترخاء، وتوكيد الذات مع شخص ما، وما إلى ذلك. ويمكن استخدام مهارات حل المشكلات التى تمت مناقشتها فى الفصل العاشر هنا أيضا. من المهم أن يعرف طفلك أنه ما زال محتاجا لحل المشكلة التى جعلته يشعر بالغضب. قم بمراجعة كل الإجراءات مع طفلك حتى يفهم ما يجب أن يقوم به من أدوار وسلوكيات بغرض حل المشكلة.

الخطوة (٧): قدم نماذج لمواجهة الغضب

من المهم جدا لك أن تقدم نماذج لمهارات التحكم فى الغضب. ومن الممكن أن يتم ذلك على أسس متطورة فى الوقت الذى تقوم فيه بمواجهة المواقف العادية فى البيت التى تسبب الغضب والإحباط بأسلوب مناسب. ينبغى عليك أن تحاول التغلب على مشاعرك الخاصة بشكل مؤثر وأن تكون مثالا جيدا لطفلك . من الممكن أن يتم ذلك بإخبار طفلك أنك ستحاول أن تجرب التغلب على الغضب، وبعد ذلك تقدم نموذج الاسترخاء مستخدما الحديث إلى الذات وأخذ مواقف فعالة. حاول أن تملأ ورقة بيانات التغلب على الغضب (راجع خطوة ٨ التالية) عادة واشترك فيها مع طفلك .

الخطوة (٨ أ): قم بتنفيذ إجراءات فعلية للتغلب على الغضب

إذا كان الهدف النهائى هو مساعدة طفلك على تطبيق مهارات التحكم فى الغضب فى مواقف الحياة الواقعية . فإن الأسلوب الفعال لمساعدة طفلك على أن يستخدم هذه المهارات يتضمن تكملة ورقة عمل التغلب على الغضب الموجودة فى نهاية هذا الفصل . اطلب من طفلك أن يكمل ورقة العمل هذه عندما يشعر بالغضب. ستساعد ورقة العمل هذه طفلك على المرور بإجراء متدرج وغير متسرع للتغلب على الغضب . تتضمن الخطوة الأولى أن يكتب طفلك المواقف والمشاكل التى جعلته يشعر بالغضب. وتستلزم الخطوة الثانية أن يكتب طفلك العلامات البدنية والفكرية والعلامات السلوكية التى أخبرته بأنه يمر بمرحلة من الغضب . أما الخطوات الثالثة والرابعة، والخامسة فهى عن وصف كيفية التغلب على الغضب (الاسترخاء، استخدام مهارات الحديث الذاتى، القيام بالأفعال. . .إلخ). أخيرا سيقيم الطفل نفسه على مقياس متدرج من أربعة مستويات لكى يحدد ما إذا كان قد تغلب على الغضب بصورة فعالة أم لا. من الصعب تعلم التحكم فى السلوك؛ لهذا فإنه عادة ما ينفجر طفلك ولكن سيظل بإمكانه أن يكمل ورقة العمل فيما بعد.

من الممكن أن يملأ طفلك هذه الخريطة بمفرده أو تحت إشرافك وهذا يتوقف على ما نعتقد أنه فى صالحه. ليس المهم من يكمل الورقة بالفعل، ولكن من المهم أن تستخدم لتأسيس إجراءات التغلب على الغضب .

ومن المهم جدا أن تستخدم المعززات لتقوية استخدام طفلك لمهارات التحكم فى

الغضب . وتتضمن الطريقة الرئيسية لـلتعزيز استخدام العلامة التكرارية، وذلك باستخدام خريطة بيانات التغلب على الغضب الموجودة فى نهاية هذا الفصل . وتستخدم هذه الخريطة مع ورقة العمل للتغلب على الغضب . وفى نهاية الفترة المحددة، اجمع المعدلات ١، ٢، والمعدلات ٣، ٤ من ورقة العمل الخاصة بالتغلب على الغضب، وحول هذا على خريطة العلامة التكرارية . إذا كان هناك أكثر من ٣ أو ٤ معدلات يكون من حق طفلك أن يحصل على تعزيز (انظر إلى قسم التعزيزات فى الفصل الخامس).

الخطوة(٨ب): نفذ إجراء غير رسمى لمواجهة الغضب

الوسيلة غير الرسمية لمساعدة الطفل على تجسيد هذه المهارات الجديدة فى مواقف الحياة اليومية هى أن تطلب منه بكل بساطة استخدام المهارات عند الحاجة إليها . لو أصبح طفلك غضبان أو محبطا قد تقول له شيئا من قبيل، «قد يكون هذا أنسب وقت حتى تجرب ممارسة مهارة التغلب على الغضب». من الممكن أن تستخدم خريطة الهدوء الموجودة فى نهاية هذا الفصل كمفتاح مرئى حتى ترشد طفلك خلال خطوات التحكم فى الغضب. وقد تحتاج لأن تذكر طفلك بأن ينظر على الخريطة عندما يحاول أن يهدأ. حاول أن تستخدم أسئلة الاكتشاف الموجه حتى ترشد طفلك إلى استخدام مهارات التحكم فى الغضب (انظر إلى الفصل العاشر الخطوة الخامسة للحصول على معلومات عن استفسارات الاكتشاف الموجه).

يتضمن التعزيز غير الرسمى ملاحظة طفلك أثناء استخدامه للمهارات وتقوم بالتعليق عليها وإطرائه أو مدحه. حاول أن تعزز طفلك بصفة منتظمة وبشكل كاف لكى تزيد من استخدامه للمهارات.

ملخص الموضوع

١ـ يميل الطفل الذى يعانى من سورات الغضب لأن يكون لديه العديد من المشاكل الشخصية والاجتماعية

٢ـ من الممكن ألا يكون لدى الطفل مشكلة غضب حقيقية فى حالة إظهاره الغضب عند التفاعل مع الأبوين أو مع أفراد الأسرة فقط. ويشير هذا إلى زيادة احتمالية وجود مشكلة بين الطفل والأبوين أو مشكلة أسرية.

٣ـ الأطفال الصغار (دون الثامنة وحتى العاشرة)، والأطفال المقاومون من الممكن ألا ينتفعوا من تدريبهم على مواجهة سورات الغضب.

٤ـ علم طفلك أن يميز العلامات الجسدية والعلامات الفكرية والعلامات السلوكية المرتبطة بالغضب.

٥ـ علم طفلك مهارات الاسترخاء للتغلب على الغضب.

٦ـ علم طفلك أن يستخدم الحديث مع الذات للتغلب على الغضب.

٧ـ علم طفلك أن يتخذ مواقف فعالة ومهارات حل المشكلات للتغلب على الغضب.

وسكنت العاصفة

نعود مرة أخرى «لمايلز وفرانك وبيفرلى» : قرر «فرانك وبيفرلى» أنهما سيجربان اتخاذ بعض المواقف مع «مايلز». جلسا معه وشرحا له كيف سيكون قادرا على تعلم التحكم فى غضبه، وذلك بالانتفاع من بعض مهارات التغلب على الغضب. فى أول الأمر كان «مايلز» ممانعا، ولكن من خلال المناقشة الودية والمساندة استطاعوا أن يجعلوه يعترف أن باستطاعته الانتفاع من العمل مع مهارات التحكم فى الغضب. مر بكل الخطوات والإجراءات التى تتضمن تعلم تمييز الوقت الذى يكون الفرد فيه غاضبا، وأيضا تعلم كيفية التغلب على مشاعر الغضب من خلال الاسترخاء واستخدام مهارة الحديث إلى الذات، والقيام بالتصرفات الفعالة. وضع «مايلز» وأبواه اتفاقية، وهى أنه عندما يكون قادرا على الانتفاع من ورقة عمل التغلب على الغضب بنجاح لمدة خمس مرات، سيحصل على مكافأة وهو الذهاب إلى حفلة من اختياره. فى أول الأمر كان «مايلز يرتبك» ويخطئ وكان عنده بعض الصعوبات. وفى وقت من الأوقات طلبت منه الأم أن يستخدم فنيات التحكم فى الغضب، وهذا ما جعله أكثر غضبا، ومع ذلك وعلى نحو تدريجى، بدأ «مايلز» ينخرط فى تعلم إستراتيجيات التحكم فى الغضب. ومع أنه ما زال ينتابه الغضب أحيانا إلا أن سورات الغضب أصبحت أقل تدريجيا وأصبح مدركا لمشكلته مع الغضب.

خرائط الفصل الحادي عشر

ورقة عمل التغلب على الغضب

الاسـم :

التاريخ :

التعليمات : يستطيع الطفل أو الأبوين إكمـال ورقة العمل هذه. من الأفضل أن تملأ ورقة العمل عندما تكون غاضبا، ويمكن أيضا ملؤها بعد التغلب على الغضب.

١-ما هو الحدث أو المشكلة التى تجعلنى أشعر بالغضب؟

٢-ما هى العلامات التى توضح لى أنى غاضب؟

أ-العلامات البدنية.

ب-العلامات الفكرية.

ج-العلامات السلوكية.

٣-ماذا بوسعى أن أفعله لإرخاء جسدى؟

٤-ما هى مـهارة التـحدث إلى الذات التى أستطـيع أن أستخـدمها للـتحكم فى أفكارى؟

٥- ما هو التصرف المؤثر الذى بإمكانى أن أستـخدمه للتعامل مع الموقف أو حل المشكلة؟

معدل التغلب على الغضب (ضع دائرة حول أحد الاختيارات التالية)

١ -لم أحاول التغلب على الغضب إطلاقا.

٢--حاولت أن أجرب التغلب على الغضب قليلا، ولكنه لم يجدِ.

٣-حاولت بشدة أن أتغلب على الغضب، ولكنه لم يجدِ.

٤-حاولت بشدة أن أتغلب على الغضب، وتحقق ذلك.

مثال

ورقة عمل التغلب على الغضب

الاسـم: مايلز

التاريخ: الأحد

التعليمات: يستطيع الطفل أو الأبوين إكمال ورقة العمل. من الأفضل أن تملأ ورقة العمل عندما تكون غاضبا، ويمكن أيضا ملؤها بعد التغلب على الغضب

١- ما هو الحدث أو المشكلة التى تجعلنى أشعر بالغضب؟

- الطفل الذى يسكن أمامى يضايقنى أنا وأصدقائي. إنه لا يكف عن فعل هذا ولا يبعد عنا أو يتركنا وحدنا

٢-ما هى العلامات التى توضح لى أنى غاضب؟

أ - العلامات البدنية: عضلاتى مشدودة ومتوترة، زيادة فى ضربات قلبى

ب -العلامات الفكرية: أتمنى أن يبعد عنى. سيسرق أصدقائى.

جـ-العلامات السلوكية: صرخت فى وجهه.

٣- ما بوسعى أن أفعله لإرخاء جسدى؟

- سآخذ أنفاسا عميقة وأحاول أن أرخى جسدى.

٤-ما هى مهارة التحدث إلى الذات التى أستطيع أن أستخدمها للتحكم فى أفكارى؟

- «لن أجعله يضايقنى»، «سأبقى باردا»، «أسترخى».

٥-ما هو التصرف المؤثر الذى بإمكانى أن أستخدمه للتعامل مع الموقف أو لحل المشكلة؟

- سأتحدث معه. سأطلب منه أن يتركنى ألعب مع أصدقائى. لو لم يجدِ هذا، سأطلب المساعدة من أبى.

معدل التغلب على الغضب (ضع دائرة حول أحد الاختيارات التالية)

١- لم أحاول التغلب على الغضب إطلاقا.

٢- حاولت أن أجرب التغلب على الغضب قليلا، ولكنه لم يجدِ.

٣- حاولت بشدة أن أتغلب على الغضب، ولكنه لم يجدِ.

٤- حاولت بشدة أن أتغلب على الغضب، وتحقق ذلك.

العلامات التكرارية لاستخدام ورقة عمل التغلب على الغضب:

الاسم:

التاريخ:

التعليمات: فى نهاية الوقت المحدد، اجمع كل التقديرات من ورقة عمل التغلب على الغضب. اجمع كل تقديرات ١، ٢، وبعد ذلك تقديرات ٣، ٤. إذا كانت تقديرات ٣، ٤ أكثر، إذا سيختار طفلك مكافأة.

إجمالى تقييم ١، ٢:   **إجمالى تقييم٣، ٤:**

المكافأة هى :

مثال

العلامات التكرارية لاستخدام ورقة عمل التغلب على الغضب:

الاسم: مايلز

التاريخ: الإثنين

التعليمات: فى نهاية الوقت المحدد، اجمع كل التقديرات من ورقة عمل التغلب على الغضب. اجمع كل تقديرات ١، ٢، وبعد ذلك تقديرات ٣، ٤. إذا كانت تقديرات ٣، ٤ أكثر، إذا سيختار طفلك مكافأة.

إجمالى تقييم البنود ١،٢= ٣   **إجمال تقييم ٣،٤ = ٥**

المكافأة هى : يحصل على قضاء ليلة مع صديقه يوم الجمعة.

الفصل الثانى عشر



تعزيز مهارات الطفل السلوكية التعليمية (الأكاديمية) الموجهة ذاتيا

يعد النجـاح فى التعليم أمرا مـهما جدا للأطفـال، إذ ليس الهدف مجـرد جعل الأطفال يحققون البراعة والنجاح فى اكتساب المعرفة، ولكن يجب استغلال الوقت الذى يقضـيه الأطفال فى البيـئة التعليمـية لكى يحقـقوا الإحساس بالنجـاح والرضا بدلا من الفشل وإفساد الأخلاق وإضعاف المعنويات عندمـا يواجهون مهامّ أكاديمية ولكى يكون الطفل ناجحا عمليـا فإنه يحتاج إلى اكتساب مـهارات معينة بخلاف المعرفة التـعليمية والأطفال الذين يفـتقدون هذه المهارات تزيـد احتماليـة تعرضهم لصراعـات ومشكلات عديدة فى المجال الأكاديمى. ويركز هذا الفصل على كيفـية مساعدة الأطفال على تنمية المهارات السلوكية التعليمية الموجهة ذاتيا.

عدم بذل الجهد لتحقيق كل ما يمكن تحقيقه:

«كيوكو»، طفلة تبلغ من العمر ١٣ سنة، وذكية جدا قامت بجهد جيد لتحصيل الاختـبارات المقننة، ومع ذلك كـانت تحصل على تقـديرات ضعـيفة فـى المدرسة. من الواضح أن لديها القدرة على التعلم، ولكنها لا تستطـيع أداء الأعمال اليومية الضرورية للحصول على تقديرات جيدة. وتلقى والدا «كيوكو»، «ريكو، وكيم»، ملحوظات من المدرسين تقول «إن كـيوكو لا ترغب فى أغلب الأوقات فى أداء الواجبات «كـيوكو لا تكمل الواجبات»، «كيوكو دائما تضيع الوقت»، «كيوكو لا تبذل كل ما فى وسعها»

ما المقصود بمهارات السلوك الأكاديمى الموجهة ذاتيا؟

إن مجرد الذهاب إلى المدرسـة ليس كافيا لتـحقيق النجاح التعلـيمى. لكى يقوم الأطفال بأداء عـمل جيد فى المدرسـة، يجب أن يمتلكوا بعض المهـارات التى ليس لها دخل بالمواد التـعليميـة الأساسيـة. ويمكن وضع هذه المهارات فى فـئة «السلـوكـيات الأكاديمية المـوجهة ذاتيا «Self -Directed Academic Behaviors» إذ إن الأطفال غير المنتظمين، والذين لا يقدرون وقتهم على نحـو جيد، والذين يرغبون كثيرا عن أداء

الواجبـات فى المدرسة، أو الذين لديهم مهارات ضـعيفـة فى التعليم، تزيد احتمـالية مرورهم بالكثير من الصعوبات والمشكلات التعليمية، أما الأطفال ذوو المهارات السلوكية الأكاديمـية الموجهة ذاتيـا، فلديهم إمكانيات وقدرات تـنظيمية جـيدة، ومهارات جـيدة للمـذاكرة، وقدرة علـى الاستمـرار فى أداء العمل لفـترة من الوقت، ومـا إلى ذلك. ويرتبط مستوى التدخل الأبوى فى المدرسة أيضـا بنجاح الطفل تعليميا. ومن الممكن أن يؤثر على نمو سلوكيات الطفل التعليمية الموجهة ذاتيا.

تحسين مهارات طفلك التنظيمية

من الممكن أن تستخدم مجموعة متنوعة من الخطط والفنيات لمساعدة طفلك على تنمية المهـارات التنظيمية، سيـحتاج الأطفال الصـغار إلى المراقبة والمساعـدة لتنمية هذه المهارات أكثر من الأطفال الكـبار، كما أن المهـارات التى ستقوم بتعليـمها لطفلك تحتاج لأن تعدل وتُنظم تبعا لسلوكه، وفيما يلى قائمة بالخطط التنظيمية التى قد تكون مفيدة :

١ - **نظام مـذكرة الواجبات** : علم طفلك أن يقـتفى أثر واجبـاته ويحرص على أدائها، أحضـر مفكرة ورقية أو نتـيجة وساعده على تنمـية نظام يكتب من خلاله كل الواجبـات ومتى يجب عملها، وبعد ذلك يضع عـلامة أو إشارة على الواجبات التى انتهى من إنجازها.

٢- **تخطيط وتنظيم الوقت** : علم طفلك أن يخطط لكيفية استخدام وقته. ساعده على تطوير نظام ما يقوم من خلاله بكتابة كل الأعمال التى يحتاج لأدائها، إما على أسس يومية أو أسبوعية وأن تقـدر المدة التى سيحتاجها لإكمال كل مهمة. وبعد ذلك يخطط على النتيجة إما لهذا اليوم أو لهذا الأسبوع، ومتى وكيف سيوفر الوقت الكافى لكل واجب. فـعلى سبيل المثال، عندما يجلس طفلك لأداء واجـبه اليـومى، من الممكن أن يكتب كـل واجبـه لهذا اليـوم ويقـسم الوقت على كل واجب ويعطى الـواجبـات الطويلة مـدة أطول من الوقت. فلو احتاج أن يكتـب ورقة أو أن يعمل مشروعـا معينا، من الممكن أن يخطط جدولا ويكتـبه عن الخطوات المختلفة لكى يقـوم بتحقيـقها على مدار عدة أسابيع. (مثال. متى سيذهب للمكتبة، متى سيكتب، إلخ. .).

٣- **القـوائم التنظيـميـة** : من الممكن أن ينمى طفلك طريـقة الأعداد والقـوائم التنظيمية تحت إشرافك يتضمن ذلك إدراج كل الأنشطة الثانوية فى القائمة

التى تشتمل على نشاط كبير. بعد ذلك، يضع طفلك علامة على كل نشاط ثانوى (للدلالة على الانتهاء منه) عندما يكمل النشاط. ويمكن استخدام قوائم المفردات التنظيمية للاستعداد للمدرسة فى الصباح والاستعداد للرجوع إلى البيت من المدرسة بعد الانتهاء من اليوم الدراسى، والتحضير لعمل الواجب مثل المسائل الحسابية وما إلى ذلك. وسوف تقدم لك خريطة القوائم التنظيمية الموجودة فى نهاية هذا الفصل بعض الأفكار فى هذا الشأن.

تحسين أداء الواجب المنزلى:

يستطيع الطفل أن يحسن مهارات أداء الواجب وذلك بتنمية النظام اليومى له. وفيما يلى بعض الأنظمة الجيدة التى يمكن اتباعها:

١- **حدد مكان للمذاكرة فى البيت:** حدد مكانا فى البيت لطفلك حتى يذاكر فيه. يجب أن يكون هذا المكان بعيدا عن المشتتات والملهيات، وذا إضاءة جيدة، ومجهزا بالأدوات والتجهيزات الضرورية المتعلقة بالمدرسة (مثل: الأوراق - الأقلام- الأساتيك- إلخ. . .). أيضا يجب أن تكون هذه المنطقة مزينة بالملصقات والأعمال الفنية وما إلى ذلك حتى تكون محبوبة لطفلك ويرغب فى أن يقضى وقته فيها.

٢- **حدد وقتا لعمل الواجب:** حدد وقتا معينا لأداء الواجب. فعلى سبيل المثال من الممكن أن تطلب من طفلك أن يذاكر من الساعة الخامسة إلى السادسة مساء. وقد يكون تحديد وقت لعمل الواجب أو المذاكرة مفيدا بغض النظر عما إذا كان لدى الطفل واجب أم لا، فهو يجدى بشكل فعال. ويقلل من ميل الطفل إلى الإهمال أو نسيان عمل الواجب لأنه سوف يذاكر لا محالة فى وقت المذاكرة.

٣- **علم طفلك تنظيم الواجب:** ساعد طفلك على تنظيم واجبه كل يوم وذلك بالتعرف على ما يجب عمله والتخطيط لكيفية عمل هذا الشىء وكمية الوقت الذى يستغرقه فى كل مهمة، وما إلى ذلك.

٤- **أخذ فترات راحة:** ساعد طفلك على أن يأخذ فترات راحة دورية خلال عمل الواجب. قد تتوقع أن يجلس طفلك لعمل الواجب لمدة ساعة بدون حركة،

ولكن هذا شيء غير منطقى تماما. حيث يختلف بعض الأطفال تبعا لقدرتهم فى الاستمرار على أداء الواجب، والانتباه، وينبغى أن تضع هذا فى اعتبارك. وسيكون من المفيد للأطفال الذين يعانون مشكلات دراسية أن تذاكر لهم لمدة ١٠دقائق وتأخذ راحة لمدة ٥ دقائق وتذاكر بعد ذلك لمدة ١٠ دقائق وتأخذ راحة لمدة ٥ دقائق أخرى، وهكذا، أو أنواع أخرى من هذا القبيل.

٥- **احرص على مساعدة طفلك** : يجب أن تكون موجودا ومستعدا لمساعدة طفلك أو مراجعة عمله.

٦- **قم بإطراء ومدح طفلك** : من المهم جدا أن تمدح طفلك على المذاكرة. وقد اتفق معظم خبراء التعليم على أنه لا ينبغى أن تعطى الأطفال نقودا على المذاكرة؛ لأن عملية دفع المال لن تزيد الرغبة بداخل طفلك للتعلم. ومن الشيء الحكيم أن تقوم بإطراء جهود طفلك والثناء عليه وهو يمارس العمل ويواصل أداءه للأنشطة التعليمية. وينبغى أن يكون التركيز على مدح الطفل عند تحقيقه للعمل بشكل جيد فى هذا اليوم وعلى إكماله للواجب وعلى قراءته لدروسه، وما إلى ذلك. لا يجب أن تولى اهتماما كبيرا بحصوله على درجات مرتفعة. ولكن لو عززت طفلك على جهوده سيتبع هذا بالتأكيد حصوله على درجات جيدة.

مساعدة الأطفال على المراقبة الذاتية حتى يستمروا فى أداء الواجب أو المهمة:

كثير من الأطفال يبتعدون عن أداء المهام المكلفين بها، ويحيد انتباههم، وبعد ذلك لا يكملون عملهم. ويحتاج بعض الأطفال إلى التدريب على مراقبة النفس أو الذات Self-Monitor بصورة فعلية (أن يدركوا ما يفعلونه) حتى يكون بإمكانهم الاستمرار فى أداء المهمة. سيتناول هذا الجزء إجراءات المراقبة الذاتية التى يمكنك أن تبدأ باستخدامها فى المنزل لمساعدة طفلك على تعلم هذه المهارات الضرورية، وبذلك ستحسن سلوك الاستمرار فى أداء العمل. وعادة سيتم عمل تمرين المراقبة الذاتية خلال فترة عمل الواجب، وكما يمكن استخدامها أيضا لمهام أخرى (أداء الأعمال النظامية اليومية). وتنجح المراقبة الذاتية لسلوك الاستمرار فى العمل بصورة كبيرة مع الأطفال فوق الثامنة من العمر. وربما يحتاج الأطفال دون الثامنة إلى مراقبة خارجية أكثر من قبل آبائهم للتأكد من أنهم يواصلون أداء المهمة، ويتم ذلك من خلال الخطوات الآتية :

الخطوة (١) : علم طفلك الاستمرار فى أداء العمل أو المهمة:

من الضـرورى جدا أن يفـهم طفلك بوضـوح ما هو سلوك الاسـتمـرار فى أداء المهمـة. قم بتعـريف هذا السلوك وصياغـته له. فـعلى سبيل المثـال، ستـشرح له أثناء الواجب المنزلى أن سلوك الاسـتـمرار فى أداء المهـمـة يعنى الاعتـناء والاهتمـام بأداء الواجب بنفسـه، وأن ينجز كل المهام؛ كـالكتابة، والحساب، والقـراءة، وما إلى ذلك وقد يكون مفيدا أن تدربه على هذه السلوكيات أو تقدم نموذجا لها.

الخطوة (٢) : استخدم المراقبة الذاتية لتحسين سلوك الاستمرار فى المهمة

قد تسـتخدم خـريطة الاسـتـمرار فى أداء المهمـة الموجودة فى نهـاية هذا الفصل لمساعدة طفلك عـلى تنمية سلوك الاستمـرار المهمة. الخطوة الأولى هى أن تحدد مـهمة يُكملها طفلك والزمن الذى سـتتم فيهـا هذه المهمة. وعلى طفلك أن يبذل جـهدا لكى يظل مستمرا فى أداء المهمة فى محاولة منه لإنجازها. وبعد مرور الفترة المحددة تقوم أنت وطفلك بتقدير مدى كفاءة عملية الاستمرار تبـعا للمعيار الذى وصفته خريطة الاستمرار فى أداء المهمة.

فى أول الأمر يكون من المفـيد جدا أن تركـز على ما إذا كان مـعدل أداء طفلك يتمـاشى مع توقعـاتك أم لا. ومن الممكن أن تقدم مـعززا لطفلك لو توافق مـعدله مع توقـعاتك إذا كـانت لديك رغبـة فى فعل هذا (انـظر إلى قسم التـعزيزات فى الفـصل الخـامس). وعند هذه النقطة نجـد أنه ليس من المهـم كثـيـرا أن يحـسن طفلك سلوك الاسـتـمرار فى أداء المهـمة، ولكن المهم أن تتـلاءم معدلاته مع مـعدلاتك وتوقـعاتك. وبالتركـيز على التـلاؤم والتطابق سيصـبح طفلك أكثـر إدراكا للوقت الذى تكون فـيه مستمرا فى أداء المهمة أو بعيدا عنها. استمر على إجراء المطابقة حتى يصبح طفلك جيدا فى الملاحظة الذاتية لسلوك الاستمرار فى أداء العمل.

الخطوة التـالية هى اسـتخـدام خريطة الاسـتمرار فـى أداء المهمة لـتحسـين هذا السلوك. ومن الممكن أن يتحقق ذلك بحـصول الطفل على معدلات ٣ أو ٤ أو ٥ على الخريطة. وقد تقدم تعزيزا لطفلك لو حقق معـدلا جيدا على خريطة الاستمرار فى أداء العمل (انظر إلى قسم التعزيزات فى الفصل الخامس).

زيادة المشاركة الأبوية فى الأنشطة المدرسية

أفكار عامة

من الممكن أن تسـتخدم مـجمـوعة متنوعـة من الإجراءات العـامة لزيادة مـقدار تدخلك فى أنشطة طفلك المـتعلقـة بالمدرسة أولا، وربما يكون من المهم جـدا أن توصل

لطفلك معلومة مفادها أنك تقدر التعليم والمتعلمين. ومن المفيد أن تناقش قيمة التعليم مع طفلك على أسس روتينية بدون إلقاء محاضرة. ومع ذلك وربما يكون من المهم جدا له أن يراك وأنت تشارك فعليا وبصورة نشطة فى نوع ما من عملية التعليم بنفسك. فقد تكون مشاركتك فى عملية التعليم رسمية، مثل حضور بعض الدروس أو غير رسمية بشكل أكثر مثل مشاهدة البرامج التعليمية فى التليفزيون أوقراءة كُتب جديدة، وما إلى ذلك. لو رآك طفلك وأنت تمارس ما تحثه عليه من ترقية لقيمة التعليم، سيكون هذا شيئا مجديا جدا.

وهناك اقتراح عملى آخر ألا وهو أن تكون على اتصال مستمر مع موظفى وإدارة المدرسة. حاول أن تحضر الأنشطة والمهام المدرسية كلما كان ذلك متاحا. يتضمن هذا المؤتمرات المدرسية وزيارات اليوم الكامل، والاجتماعات والأنشطة التى يشترك فيها طفلك خلال اليوم المدرسى وبعده. ولكى تشارك بشكل فعلى ينبغى أن تكون على اتصال فعال ونشط ومستمر مع موظفى وإدارة المدرسة، وليس فقط عندما تظهر المشاكل.

وهناك خطة مفيدة وهى : مساعدة طفلك من خلال الأنشطة الأكاديمية. ويعنى هذا أن تكون موجودا ومستعدا لكى تقوم بالتشاور مع طفلك فيما يتعلق بقضايا الواجبات المنزلية، أو التخطيط للأنشطة المتعلقة بالمدرسة. لن تقوم بعمل هذه الأنشطة لطفلك ولكنك، وبكل بساطة، ستكون موجودا لمساعدته فى صنع القرارات، والتخطيط، والتنظيم، وما إلى ذلك.

نظام المذكرة المنزلية / المدرسية

من المفيد جدا أن تَقوى الروابط بين المدرسة والبيت وذلك بتشكيل علاقة تعاونية بنائية ومنظمة بين موظفى وإدارة المدرسة والآباء. وعندما تعمل المدرسة والبيت معا، ستزيد احتمالية نجاح طفلك بشكل أكثر فى مساعيه التعليمية.

وقد يساعد نظام المذكرة المنزلية / المدرسية أحيانا على مراقبة تقدم طفلك فى المدرسة. ولكى تنفذ هذا الإجراء يجب أن تتفق أنت ومُدرسة طفلك على نظام من التواصل المستمر بين البيت والمدرسة. ولدى الكثير من المدرسات بالفعل أنظمة متطورة تفى بهذا الغرض.

الفكرة الأساسية هنا هى أن تكون هناك مذكرة يتم تبادلها بين الآباء والمدرسين كل يوم، وأن يقوم طفلك بعملية التوصيل. من الممكن أن يكون هذا صعبا فى أول

الأمر على طفلك ولكن بمرور الوقت ومع وجود التعزيزات، سيستطيع تعلم أداء عملية توصيل المذكرة الموجودة بين المدرسة والبيت بنجاح. وفى بعض الأحوال من الضرورى أن تعاقب طفلك عقاب قليل إذا نسى المذكرة على نحو مستمر ومتواصل. وعادة ما يُستهدف من وراء ذلك سلوك معين أو سلوكيات معينة (مثل، الاستمرار فى أداء المهمة، وإكمال الحصص الدراسية، التعاون مع المدرسة...إلخ)، وما هو مقدار كفاءة طفلك فى هذا السلوك كل يوم (مثلا: ضعيف - مقبول - جيد...إلخ) تقوم المُدرسة بتصحيح الاستمارة، وترسلها إلى البيت فى اليوم التالى. بعد ذلك تقوم أنت بالتصديق على الدرجة (الإمضاء عليها) وترسلها مرة أخرى إلى المُدرسة فى اليوم التالى. وهكذا من الممكن أن تختار إعطاء تعزيز أو عقاب فى البيت تبعا لسلوك طفلك فى المدرسة فى هذا اليوم.

هناك نموذج من المذكرة المنزلية / المدرسية موجودة فى نهاية هذا الفصل. ومن الممكن أن تعدل هذه المذكرة لتشبع احتياجات طفلك الفريدة.

التعاون المكثف بين المنزل والمدرسة:

فى بعض الأحوال قد يكون لدى الطفل مشاكل مدرسية خطيرة، وعندها قد يكون من الضرورى وجود خطة منزلية / مدرسية بناءة. وعادة ما تقام سلسلة من الاجتماعات المدرسية الخاصة المتضمنة كلا من الآباء وموظفى المدرسة وخاصة المدرسين والإخصائيين الاجتماعيين والنفسيين، حتى ينسقوا بين المدرسة والبيت لمساعدة الطفل على تحقيق نجاح أكبر بالمدرسة.

وقد تُستخدم ورقة عمل تخطيط المشاركة بين المدرسة والأبوين الموجودة فى نهاية هذا الفصل، لتحقيق التعاون الفعلى من مسئولى المدرسة. وينبغى أن يكمل الآباء وموظفو المدرسة ورقة العمل وذلك خلال اجتماع يقام وجها لوجه. فهى تقدم بعض التوضيحات التى من شأنها أن تساعد فى تحديد المشاكل المدرسية للطفل والتخطيط للتقنيات أو الخطط التى سنستخدمها لمساعدته، وتحديد مسئوليات كل فرد والتخطيط لعمل مراجعات دورية. ومن الممكن أن نعدل هذه الخريطة لكى تشبع الاحتياجات الفريدة لطفلك والمحيط المدرسى.

ملخص الموضوع

١ـ السلوكيات التعليمية الموجهة ذاتيا مهمة للنجاح التعليمى بغض النظر عن قدرة الطفل، وتتضمن هذه السلوكيات : المهارات التنظيمية، ومهارات الاستذكار، والقدرة على البقاء مستمرا فى أداء العمل، وما إلى ذلك.

٢ـ علم طفلك أن يحسن المهارات التنظيمية مع مفكرات الواجب، وتنظيم الوقت، والقوائم التنظيمية للأشياء الموجودة.

٣ـ علم طفلك أن يحسن أداء الواجب، وذلك بتوفير مكان جيد للاستذكار، وتطوير أنظمة يمكن التنبؤ بها، وتنظيم المهام المتعلقة بالواجب، وأخذ فترات الراحة المخطط لها، وإطراء طفلك ومدحه على مجهوده فى أداء الواجب.

٤ـ علم طفلك أن يزيد من سلوك الاستمرار فى أداء العمل وذلك من خلال التدريب على المراقبة الذاتية، ويتضمن هذا تعليمه ملاحظة سلوكه الخاص وتقييم الأداء.

٥ـ من الممكن أن يتحسن أداء الأطفال التعليمى من خلال زيادة نسبة مشاركة الأبوين فى الأنشطة التعليمية. وتعد المفكرة المدرسية / المنزلية طريقة رسمية لتحقيق هذا.

٦ـ قد يُستخدم التعاون بين المُدرسة والأبوين لتنسيق أسلوب عمل الأبوين والمُدرسة معا لكى يعملوا بشكل مؤثر جدا لصالح الطفل.

العمل بجهد لتحقيق كل ما فى الإمكان

نعود مرة أخرى إلى «كيوكو» ووالديه «ريكو، كيم» : قرر كل من ريكو وكيم مساعدة كيوكو على تنمية المهارات الضرورية لتحقيق النجاح التعليمى. فركزا أولا على تقوية سلوك الاستمرار فى أداء العمل من خلال التدريب على مراقبة الذات. انتفعت «كيوكو» بإجراء المراقبة الذاتية فى أدائها للواجب. أيضا قاما بمقابلة المُدرسة وطورا نظام المذكرة المدرسية / المنزلية لمراقبة تقدم « كيوكو» التعليمى بشكل أكثر وضوحا. وتتضمن السلوكيات المستهدفة فى المذكرة المنزلية / المدرسية، الاستمرار فى أداء العمل، وإكمال الواجبات، واستخدام الوقت بحكمة وذكاء. ساعدها أبواها أيضا على عمل قائمة تنظيمية تضع فيها الواجبات الموجودة. وبمرور الوقت حققت « كيوكو» نجاحا فى تنمية السلوكيات الأكاديمية الموجهة ذاتيا. فرح الجميع عندما أظهرت شهادة كيوكو تحسن تقديراتها.

خرائط الفصل الثانى عشر

مثال لقوائم تنظيم السلوك

قائمة الاستعداد للمدرسة فى الصباح

* الاستيقاظ الساعة ٦,٣٠ صباحا
* أخذ حمام والصلاة
* ارتداء الزى المدرسى
* تناول الفطور
* تحضير الحقيبة
* توديع الوالدين والأشقاء
* الذهاب للالتحاق بالأتوبيس

قائمة الاستعداد للرجوع إلى المنزل من المدرسة

* تحضير الحقيبة
* وضع كل الكتب اللازمة
* وضع نتيجة الواجبات المنزلية
* اطلب من المدرسة الإمضاء فى
* المذكرة المنزلية / المدرسية
* وضع المذكرة المنزلية / المدرسية
* الذهاب للالتحاق بالأتوبيس

قائمة الواجب

* إخراج كل الكتب
* تحضير الأقلام
* كتابة كل المهام التى يجب أداؤها
* عمل الواجب
* مراجعة العمل

قائمة ورقة عمل الحساب

* إخراج ورقة العمل
* مراجعة درجات كل المسائل الرياضية
* حل المسائل الحسابية
* طلب المساعدة إذا لزم الأمر
* طلب المساعدة إذا لزم الأمر



الاستمرار فى أداء العمل

الاســـم: ....

التاريخ : ....

التعليمات : علم هنا على أى مهمة ستــقوم بأدائها (مثال : الواجب المدرسى، تنظيف حجرتك، مشروع خاص. . . . . . .إلخ) والمدة التى ستــستغرقها فى هذا العمل. وبعد أن تنتهى من المهمة، أو بعد انتهاء المدة المحددة قيم نفسك تبعا لمدى استمرارك فى العمل على نحو أفضل. بعد ذلك ينبغى على الأبوين أن يقيــموا مقدار كفاءة استمرارك فى أداء العمل أيضا.

المهام التى يجب أن تكتمل والمدة المحددة

١ـ سأقوم بعمل هذه المهمة خلال هذه الفترة :

تقييم الطفل لذاته

٢ـ ما هو مقدار كفاءتى فى استمرارى على العمل؟

(ضع دائرة حول واحدة منهم)

(١)	(٢)	(٣)	(٤)	(٥)
إطلاقا	قليلا	حسنا	جيدا جدا	عظيما

تقييم الأبوين له

٣ ـ ما هو مقدار كفاءة الطفل فى الاستمرار فى العمل

(١)	(٢)	(٣)	(٤)	(٥)
إطلاقا	قليلا	حسنا	جيدا جدا	عظيما

المكافأة

٤ ـ لو توافق تقديرى مع تقدير والداى سأحصل على مكافأة:

أو

٥ـلو قام والداى بتقديرى بمعدل٣ أو٤ أو٥ سأحصل على هذه المكافأة.

مثال

الاستمرار فى أداء العمل

الاسم : كيوكو

التاريخ : الإثنين

التعليمات : علم هنا على أى مهمة ستقوم بأدائها (مثال : الواجب المدرسى، تنظيف حجرتك، مشروع خاص.......إلخ) والمدة التى ستستغرقها فى هذا العمل. وبعد أن تنتهى من المهمة، أو بعد انتهاء المدة المحددة قيم نفسك تبعا لمدى استمرارك فى العمل على نحو أفضل. وبعد ذلك ينبغى على الأبوين أن يقيموا مقدار كفاءة استمرارك فى أداء العمل أيضا.

المهام التى يجب أن تكتمل والمدة المحددة

١ـ سأقوم بعمل هذه المهمة خلال هذه الفترة :

- عمل الواجب المنزلى ما بين الخامسة والسادسة مساء

تقييم الطفل لذاته

٢ـ ما هو مقدار كفاءتى فى استمرارى على العمل ؟

(ضع دائرة حول واحدة منها)

(١)	(٢)	(٣)	(٤)	(٥)
إطلاقا	قليلا	حسنا	جيد جدا	عظيما

تقييم الأبوين له

٣ ـ ما هو مقدار كفاءة الطفل فى الاستمرار فى العمل

(١)	(٢)	(٣)	(٤)	(٥)
إطلاقا	قليلا	حسنا	جيد جدا	عظيما

المكافأة

٤ ـ لو توافق تقديرى مع تقدير والداى سأحصل على مكافأة وهى:

- أن أظل مستيقظا لوقت متأخر مساء يوم الخميس.

أو

٥ـلو قام والداى بتقديرى بمعدل٣ أو٤أو ٥ سأحصل على هذه المكافأة:

- أن أظل مستيقظا لوقت متأخر مساء يوم الخميس.

مذكرة المهام المدرسية / المنزلية

الاسم: .... التاريخ : / /

في الصباح — ضع دائرة على واحدة من الاختيارات

إطاعة أوامر المُدرسة والالتزام بقواعد الفصل	ضعيف	مقبول	جيد
الاستمرار في أداء العمل	ضعيف	مقبول	جيد
التفاعل مع الأقران بشكل إيجابي	ضعيف	مقبول	جيد

التعليقات : ....

إمضاء المدرسة : ....

بعد الظهر — ضع دائرة على واحدة من الاختيارات

إطاعة أوامر المُدرسة والالتزام بقواعد الفصل	ضعيف	مقبول	جيد
الاستمرار في أداء العمل	ضعيف	مقبول	جيد
التفاعل مع الأقران بشكل إيجابي	ضعيف	مقبول	جيد

التعليقات : ....

إمضاء المدرسة : ....

الواجبات المنزلية لهذا اليوم هى:

....

....

....

راجع عليها الأبوان أو ولى الأمر

توقيع الأبوين أو ولى الأمر: ....



ورقة عمل تخطيط المشاركة بين الوالدين والمدرسة

الاسم : ....

التاريخ : ....

التعليمات : من الممكن أن يستخدم الآباء وموظفو المدرسة ورقة العمل للتخطيط وللتعاون فى العمل مع الأطفال لإظهار مشاكل سوء الانتباه والمشاكل السلوكية فى المدرسة. ينبغى أن يكتمل هذا الشكل خلال اجتماع قائم وجها لوجه بين الآباء والمدرسين وموظفى المدرسة. لن يحل هذا الإجراء محل عمليات التخطيط المدرسى الثابتة.

١-عرف كل الاهتمامات المحتملة. ضع علامة على أى شيء ينطبق على الطفل:

* يبتعد عن أداء العمل على نحو متكرر ( ) ( )
* لديه مهارات نظامية ضعيفة ( ) ( )
* لديه مشاكل تتعلق باستكمال الأعمال فى الفصل ( ) ( )
* لديه مشاكل تتعلق بإكمال الواجب المدرسى ( ) ( )
* كثير الجدال مع الأشخاص الراشدين ( ) ( )
* يقول أشياء بدون تفكير ومضايقة الأطفال الآخرين ( ) ( )
* لديه مهارات اجتماعية ضعيفة / علاقات ضعيف ( ) ( )
* اندفاعى / لا يفكر قبل أن يعمل ( ) ( )
* لديه مشاكل فى اتباع القواعد المدرسية ( ) ( )
* لديه غضب شديد / تحمل قليل للإحباط ( ) ( )
* حزين أو عصبى ( ) ( )
* لا يعبر عن مشاعره ( ) ( )
* يفكر فى أشياء غير مفيدة ( ) ( )
* أشياء أخرى ( ) ( )

٢ ـ حدد أكثر مشكلتين وضوحا وأهمية من القائمة السابقة فى البند رقم (١)

أهـم مشـكلة : ... .

الثانية فى الأهمية : ....

٣ـ حدد كل الطرق الممكنة لكى تعمل مع طفلك فى المدرسة من خلالها لتأسيس المشـاركة بين المدرسـة والأبوين - ضع علامـة على كل ما يمكن تـطبيـقه واستخدامه:

- قم بتدريب الطفل على المراقبة الذاتية لزيادة سلوك الاستمرار فى العمل (   )
- قم بتدريب الطفل على استخدام مذكرة الواجب المنزلى (   )
- قم بتدريب الطفل على استخدام قائمة المفردات التنظيمية (   )

****نظام التحكم أو الضبط السلوكى المبنى على القواعد المدرسية المنظمة لهذه السلوكيات هو:**

- بتدريب الطفل على حل المشكلات (   )
- بتدريب الطفل على المهارات الاجتماعية/ حل المشاكل الاجتماعية (   )
- بتدريب الطفل على التحكم فى الغضب الإحباط (   )

****استخدم مذكرة التواصل المنزلية / المدرسية لإنجاز السلوكيات الآتية:**

- لتدريب الطفل على التعبير عن المشاعر (   )
- لتدريب الطفل على التفكير فى أفكار مفيدة بصورة أكثر (   )
- لأشياء أخرى (   )

٤ـ حدد أكثر وسيلتين مفضلتين للاستخدام من البند رقم (٣)

أكثر طريقة مفضلة : ....

الثانية تفضيلا : ....

٥ـ حدد وعرف أدوار أو مسئوليات الآباء وموظفى المدرسة :

أ - ما هى أدوار مسئوليات الآباء ؟

ب- ما هى أدوار أو مسئوليات المدرسين ؟

ج ـ ما هى أدوار أو مسئوليات المدرسة ؟

٦ـ مراجعة دورية / مراجعة متجددة

أ- ما هى الوسيلة التى ينبغى أن تتم بها المراجعات (مثال، المكالمات التليفونية، المؤتمرات، إلخ ؟

ب ـ متى ينبغى أن تتم المراجعات (مثال، أسبوعيا، شهريا إلخ ؟

ج ـ من سيشارك فى المراجعة ؟

التوقيع بالموافقة

مثال

ورقة عمل تخطيط المشاركة بين الوالدين والمدرسة

الاسم : كيوكو

التاريخ : الأربعاء

التعليمات: من الممكن أن يستخدم الآباء وموظفو المدرسة ورقة العمل للتخطيط والتعاون فى العمل مع الأطفال لإظهار مشاكل سوء الانتباه والمشاكل السلوكية فى المدرسة. ينبغى أن يكتمل هذا الشكل خلال اجتماع قائم وجها لوجه بين الآباء والمدرسين وموظفى المدرسة. هذا الإجراء لن يحل محل عمليات التخطيط المدرسى الثابت .

١- عرف كل الاهتمامات المحتملة. ضع علامة على أى شىء ينطبق على الطفل:

* يبتعد عن أداء العمل على نحو متكرر (x)
* لديه مهارات نظامية ضعيفة ( )

* لديه مشاكل تتعلق باستكمال الأعمال فى الفصل (x)

* لديه مشاكل تتعلق بإكمال الواجب المدرسى (x)

* كيد الجدال مع الأشخاص الراشدين (x)

* يقول أشياء بدون تفكير ومضايقة الأطفال الآخرين (x)

* لديه مهارات اجتماعية ضعيفة / علاقات ضعيف ( )

* اندفاعى / لا يفكر قبل أن يعمل ( )

* لديه مشاكل فى اتباع القواعد المدرسية (x)

* لديه غضب شديد / تحمل قليل للإحباط (x)

* حزين أو عصبى ( )

* لا يعبر عن مشاعره ( )

* يفكر فى أشياء غير مفيدة (x)

* أشياء أخرى ( )

٢ ـ حدد أكثر مشكلتين وضوحا وأهمية من القائمة السابقة فى البند رقم (١)

أهـــم مشكلة لديه هى : **كثير الجدال مع الأشخاص الراشدين**

الثانية من حيث الأهمية : **لديه مشاكل فى إكمال الواجب المدرسى**

٣ - عرف كل الطرق الممكنة لكى تعمـل مع طفلك فى المدرسة لتأسيس المشاركة بين المدرسة والوالدين، ضع علامة على كل ما يمكن تطبيقه واستخدامه

- قم بتدريب الطفل على المراقبة الذاتية لزيادة سلوك الاستمرار فى العمل.
- قم بتدريب الطفل على استخدام مذكرة الواجب المنزلى (X)
- قم بتدريب الطفل على استخدام قائمة المفردات التنظيمية (X)

** نظام التحكم السلوكى المبنى على القواعد المدرسية المنظمة لهذه السلوكيات وهى: **الجدال، مشاكل فى اتباع القواعد** سيكون من خلال:

- بتدريب الطفل على حل المشاكل

- بتدريب الطفل على المهارات الاجتماعية / حل المشاكل الاجتماعية (X)

- بتدريب الطفل على التحكم فى الغضب والتحكم فى الإحباط (X)

** استخدم مفكرة التواصل المنزلية / المدرسية لمعالجة السلوكيات: .

الجدال، مشاكل اتباع القواعد، إكمال الواجب المدرسى ستكون بواسطة:

- تدريب الطفل على التعبير عن المشاعر.

- تدريب الطفل على التفكير فى أفكار مفيدة بصورة أكثر (X)

- أشياء أخرى

٤- حدد أكثر وسيلتين مفضلتين للاستخدام من البند رقم (٣)

أكثر طريقة مفضلة : **التحكم السلوكى على النطاق المدرسى**

الثانية من حيث درجة تفضيلها : **المفكرة المعتمدة على المنزل والمدرسة**

٥- حدد وعرف أدوار أو مسئوليات الآباء وموظفى المدرسة

أ - ما هى أدوار أو ومسئوليات الآباء ؟

- مراجعة المذكرة المنزلية / المدرسية يوميا.

- إعطاء مكافأة فى البيت على السلوك الجيد.

ب- ما هى أدوار أو مسئوليات المدرسين ؟

إكمال المذكرة المنزلية/ المدرسية مع الطفل وإرسالها إلى المنزل معه.

ج - ما هى أدوار أو مسئوليات المدرسة ؟

سيساعد الإخصائى النفسى بالمدرسة على إنشاء برنامج تحكم سلوكى على النطاق المدرسى.

٦ - مراجعة دورية / مراجعة متجددة

أ- ما هى الوسيلة التى ينبغى أن تتم بها المراجعات (مثال، مكالمات التليفون، المؤتمرات، إلخ).

المكالمات التليفونية

ب - متى ينبغى أن تتم المراجعات (مثال، أسبوعيا، شهريا.. إلخ) **أسبوعيا**

ج - من سيشارك فى المراجعة ؟ **الآباء والمدرسين.**

التوقيع بالموافقة

كيوكى ن	كيكو ن	كيم ن
الأستاذ جاكسون	الأستاذ واشنطن	

الفصل الثالث عشر



تعزيز قدرة الأطفال على فهم المشاعر والتعبير عنها

غالبا ما يجد الأطفال دوو المشاكل السلوكية أنه من الصعب لديهم فهم مشاعرهم والتعبير عنها. وعادة ما «يكبح» هؤلاء الأطفال مشاعرهم أو «ينفجرون» بدلا من التعبير عنها مباشرة. وسيقدم هذا الفصل بعض الأفكار لمساعدة هؤلاء الأطفال على تعلم فنيات التعبير عن مشاعرهم بشكل أفضل

ماذا يحدث لى؟

دومينيكوى، طفل يبلغ من العمر ١١ سنة وكان دائما يبدو معارضا وعدوانيا أكثر من معظم الأطفال الآخرين. وكان على أبويه «كيشا، وويلى» أن يتعاملا مع انفجارات ونوبات الغضب لديه. ومؤخرا كان من الواضح على «دومينيكوى» الحزن والانكسار، فكان نادرا ما يناقش مشاكله أو مشاعره. و أحيانا نجده مهموما وقلقا ويسأل دومينيكوى ماذا حدث لى؟

كيف ترتبط المشاعر بمشاكل السلوك عند الأطفال

قد تكون صعوبات التعامل مع المشاعر إما نتيجة لمشاكل سلوكية أو سببا لها ويمر بعض الأطفال بكثير من التغذية المرتدة السلبية من الآخرين ويحققون نجاحا ضعيفا فى مواقف الحياة اليومية بسبب هذه المشاكل السلوكية ومع مرور الوقت يتعلمون «كبت» Stuff مشاعرهم لأنهم وجدوا أنه من المؤلم جدا مواجهتها من الممكن أن يطور هؤلاء الأطفال مشاكل عاطفية، فى حين أن أطفالا آخرين قد يغضبون، ويُحبطون، ويحزنون وما إلى ذلك، لأنهم لا يعلمون كيفية التعبير عن مشاعرهم بالكلام، فهم يتصرفون من خلال المعارضة والعدوان أو أى انفجارات عاطفية أخرى، لذلك فإن مساعدة الأطفال على فهم مشاعرهم والتعبير عنها من الممكن أن يساعدهم على الشعور بالتحسن مما يؤدى إلى التقليل من المشاكل السلوكية.

مساعدة الأطفال على فهم المشاعر والتعبير عنها

إن أساس السعادة العاطفية هى القدرة على فهم الشخص لمشاعره والتعبير عنها. ومع ذلك فإن تعلم فهم المشاعر والتعبير عنها لا يحل المشكلة، إلا أنه قد يساعد الأطفال على أن يكافحوا حتى يشعروا بتحسن وقد يساعد الآباء أطفالهم على تعلم كيفية التعبير عن مشاعرهم بشكل أفضل، ويمكن تحقيق ذلك من خلال الخطوات الآتية:

الخطوة (١): أعمل على زيادة المفردات اللفظية المعبرة عن المشاعر لدى طفلك

إذا كان طفلك لا يمتلك أى كلمة للتعبير عن شعوره فى مجموع مفرداته اللغوية، لن يستطيع التعبير عن عاطفة ما أو انفعال معين بشكل جيد. فعلى سبيل المثال، لو لم يفهم طفلك كلمة «سخط أو غضب»، من الممكن أن لا يكون قادرا على التعبير عن نفسه على نحو ملائم عندما يكون غضبان أو حزينا جدا. ومن الممكن أن يقوم بتمثيل وأداء مشاعره فى مواقف واقعية كبديل لهذا.

الخطوة الأولى لمساعدة طفلك على أن يزيد من مجموع مفردات مشاعره هى أن تقوم بتعليمه المشاعر المختلفة. وقد تستخدم خريطة مفردات المشاعر الموجودة فى نهاية هذا الفصل لهذا الغرض. تتضمن هذه الخريطة مجموعة من الكلمات المعبرة عن المشاعر مرفقة بالتعبيرات الوجهية المطابقة لها. أعط نسخة من هذه الخريطة لطفلك حتى ينظر إليها. اسأل طفلك ما إذا كان يفهم كل الكلمات الموجودة على الخريطة أم لا ؟ اسأله إذا كان مر بأى من المشاعر الموجودة على هذه الخريطة أم لا. قم بمراجعة وشرح المشاعر الموجودة على الخريطة. إذ كنت غير متأكد من كيفية شرح المشاعر، من الممكن أن تحتاج لأن تسأل شخصا آخر أو تبحث عن معنى الكلمة فى القاموس. من المهم جدا أن تشرح الكلمات الموجودة على الخريطة بوضوح حتى يستطيع طفلك فهم كل المشاعر الموجودة على الخريطة. أما مع الأطفال الصغار، فقد تحتاج لأن تركز على عشرة مشاعر فقط وليس كل القائمة.

الخطوة (٢): قم بتقديم نموذج للتعبير عن المشاعر

تعد ملاحظة الآباء بواسطة الأطفال طريقة فعالة جدا، إذ تساعد الأطفال على تعلم كيفية التعبير عن المشاعر وإذا كتم أحد الأبوين مشاعره بالداخل، فقد يتعامل

الطفل مع عواطفه بصورة مماثلة. أما إذا لاحظ الطفل أن أبويه يعبران عن المشاعر على نحو منتظم ستزيد احتمالية أن يقوم الطفل بعمل هذا على نحو أفضل. لا تستخف بالقدرة التى تمتلكها فى تقديم نموذج التعبير عن المشاعر.

حاول أن تكون على وعى وإدراك بالوقت الذى تمر فيه بمشاعر معينة وحاول أن تعبر عنها. وعندما يبدو الوقت مناسبا قم بممارسة التعبير عن المشاعر إذا كان طفلك موجودا وباستطاعته أن يلاحظ إظهارك لمشاعرك. من الممكن أن يتم هذا بطريقة رسمية أو غير رسمية. يتضمن التعبير عن المشاعر بطريقة رسمية المرور بعاطفة ما وإحضار خريطة مفردات المشاعر، والإشارة إلى التعبيرات الوجهية المختلفة واستخدام المصطلحات الموجودة على الخريطة للتعبير عن مشاعرك فى ذلك الوقت. فعلى سبيل المثال، إذا حرقت بعض الطعام على الموقد، من الممكن أن تستخدم الخريطة وتشير إلى مشاعر الإحباط والفشل. من الممكن أن يتحقق التعبير عن المشاعر بشكل غير رسمى بمجرد الكلام بصوت عال عندما تمر بهذه المشاعر، فعلى سبيل المثال، إذا حرقت شيئا على الموقد، من الممكن أن تقول بصوت عال أنك محبط وشاعر بالخيبة والفشل.

الخطوة (٣): ممارسة المشاعر المدركة والتعبير عنها

هناك طريقة فعالة جدا لممارسة كيفية المشاعرالمدركة والتعبير عنها وتتضمن مناقشة المشاعر بصفة روتينية ومنتظمة عندما تقع الأحداث فى كل يوم. اطلب من طفلك أن يعبر عن مشاعره عندما تراه يمر بانفعال معين. فعلى سبيل المثال عندما يشعر طفلك بالإحباط لأنه لا يستطيع فهم تعليمات كيفية تركيب أجزاء اللعبة، من الممكن أن تطلب منه التعبير عن مشاعره. وقد يأخذ التعزيز شكل توجيه سؤال ذى نهاية مفتوحة مثال «ما الذى تشعر به الآن ؟» أو سؤال محدد ذى نهاية مغلقة: «هل أنت مُحبط» ؟ «أحيانا يجب عليك أن تكون مثابرا ومساندا عند محاولة مساعدة طفلك أن يعبر عن مشاعره». استمر فى توجيه الأسئلة وقدم له المساعدة حتى يستطيع أن يعبر عن مشاعره. لو أصبح طفلك محبطا جدا من أسئلتك، توقف عن فعل هذا وحاول مرة أخرى فى وقت لاحق.

هناك طريقة أخيرة من الممكن أن تساعد طفلك على فهم انفعالاته ألا وهى أن تصنف وتصف المشاعر له بدقة. من الممكن أن يكون هذا مفيدا للأطفال الصغار على

وجه الخصوص، أو عندما يكون الطفل مدافعا ومعارضا وغير راغب فى الاشتراك فى مناقشة مشاعره. فعلى سبيل المثال، من الممكن أن تلاحظ أن طفلك أصبح مُحبطا عند محاولته تركيب أجزاء اللعبة، ثم تقول بكل بساطة: «يبدو أنك محبط» وقد تطبق هذه الفنية على مجموعة مختلفة من التعبيرات العاطفية والمواقف التى يتعرض لها الطفل.

الخطوة(٤أ): قم بتنفيذ إجراء فعلى لمساعدة طفلك فى التعبير عن مشاعره:

تتضمن إحدى الطرق الفعلية لمساعدة طفلك على ممارسة مشاعره والتعبير عنها باستخدام «دفتر تدوين المشاعر اليومية» الموجودة فى نهاية هذا الفصل. تتطلب عملية الانتفاع بدفتر تدوين المشاعر أن يكتب طفلك المواقف السلبية والإيجابية التى حدثت خلال خبراته اليومية، ويكتب أيضا المشاعر المصاحبة لتلك الخبرات.

ينبغى أن يكون للطفل الخيار إما بمشاركة هذه اليوميات مع أحد، أو أن يحتفظ بها لنفسه. كما ينتفع كثير من الأطفال عندما يملأ الأبوان «دفتر تدوين المشاعر اليومية» ويقومان بمشاركة الطفل. وهذا يساعد الطفل على أن يشعر بدرجة أقل من الوحدة فى هذه العملية، ويعطى الطفل فرصة للانتفاع من خلال التعلم بملاحظة الأبوين. إذا قررت أن يحتفظ «بيوميات المشاعر» تأكد أيضا من أنك تكتب عن مواقف المحايدة أو الطبيعية وليست المواقف الشخصية جدا. من المفيد أن تكتب ما شعرت به أثناء ازدحام المرور، وليس ما شعرت به عندما كنت تتجادل مع الوالد الآخر للطفل (زوجتك / زوجك)

والطريقة الفعلية لتعزيز طفلك عند التعبير عن مشاعره هى أن تعطيه مكافأة ملموسة لإكمال دفتر تدوين المشاعر اليومية. فعلى سبيل المثال من الممكن أن تتفق أنت وطفلك أنه إذا قام بملء أربعة دفاتر من سبعة خلال أسبوع سيحصل على مكافأة معينة (انظر إلى قسم التعزيزات فى الفصل الخامس).

الخطوة(٤ ب): قم بتنفيذ إجراء غير رسمى لمساعدة طفلك فى التعبير عن المشاعر

من الممكن أن تتضمن الطريقة غير الرسمية، استخدام فنيات المناقشة والتصنيف

التى تم مناقشتها فى الخطوة الثالثة على أسس متواصلة ومستمرة. ابحث عن فرص لمناقشة مشاعر طفلك وتصنيفها كمواقف ظاهرة للعيان.

ويتضمن تعزيز طفلك بشكل غير رسمى بكل بساطة إطراءه ومدحه عندما يعبر عن مشاعره. عندما يعبر طفلك عن مشاعره، تقول له: «أنا فخور بك لأنك استطعت أن تعبر عن مشاعرك»، «أنا سعيد فأنت عبرت عن مشاعرك لى»، «قمت بعمل رائع عندما عبرت عن مشاعرك».. وما إلى ذلك.

ملخص الموضوع

١- بمرور الوقت قد ينمو لدى الأطفال ذوى المشاكل السلوكية المزمنة صعوبات عاطفية.

٢-من الممكن أن تعلم طفلك فهم المشاعر والتعبير عنها بشكل أفضل، وذلك بزيادة محصول مفرداته الخاصة بالمشاعر، وبمناقشة المشاعر المرتبطة بالأحداث اليومية.

هيا نوضح ما حدث

نعود مرة أخرى «للدومينيكوى، وكيشا، وويلى» : فى يوم من الأيام عاد «دومينيكوى» من المدرسة ودخل غرفته مباشرة وغلق الباب. تبعه «ويلى» وطرق عليه الباب. سمح «دومينكوى» بدخول أبيه إلى غرفته. كان «دومينيكوى» يبدو حزينا ولكن لم يقل أى شيء عما حدث. ولأن «ويلى» شخص مثابر، تحدث «دومينيكوي» بشكل تدريجى عن أن بعض الأطفال فى المدرسة قاموا بمضايقته وكم هو شاعر بالحزن. قاموا بمراجعة لخريطة مفردات المشاعر وناقشوا المشاعر المختلفة. وعرض «ويلى» على «دومينيكوى» دفتر المشاعر اليومية. واقترح «ويللى» أن يقوم هو و«دومينيكوى» بإخبار كيشا عن ذلك ويشتركوا كلهم ويستخدموا هذا الدفتر للعمل على فهم المشاعر والتعبير عنها. وافق «دومينيكوى» على هذه الخطة. والآن أصبح كل أفراد الأسرة يعملون معا للتعبير عن المشاعر.

خرائط الفصل الثالث عشر

دفتر المشاعر اليومية

الاســـم : ....

التاريـــخ : ....

التعليمات : اكتب المواقف الإيجابية والسلبية التى حدثت لك. وبعد ذلك اكتب ما شعرت بــه كرد فعل لهذه المواقف. استخـدم خريطة مفردات المشاعر لتـساعدك على وصف مشاعرك. من الممكن أن تملأ استمارة الـيوميات عندما يقع الحدث أو بعد ذلك. وقد تشارك الآخرين فى ملء هذا الدفتر اليومى أو تحتفظ بها كشىء خاص بك.

المواقف الإيجابية	مشاعرى
١-	١-
٢-	٢-
٣-	٣-
٤-	٤-

المواقف السلبية	مشاعرى
١-	١-
٢-	٢-
٣-	٣-
٤-	٤-

مثال

دفتر المشاعر اليومية

الاســـم : دومينيكوى

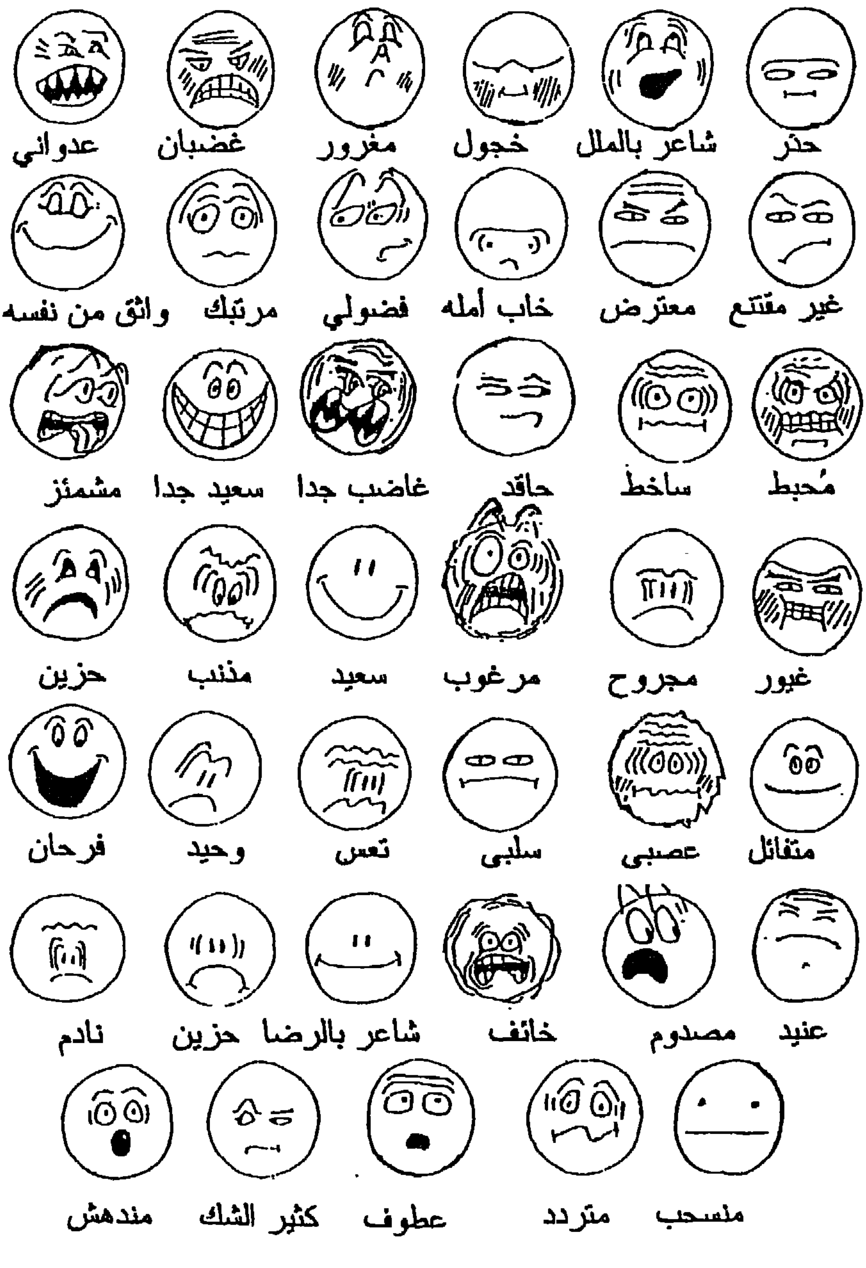
التاريــخ : الجمعة

التعليمات : اكتب المواقف الإيجابية والسلبية التى حدثت لك. وبعد ذلك اكتب ما شعرت بـه كرد فعل لهذه المواقف. استخـدم خريطة مفردات المشاعر لتـساعدك على تصنيف مشاعرك. من الممكن أن تملأ استمارة اليوميات عندما يقع الحدث أو بعد ذلك. وقد تشارك الآخرين فى ملء هذا الدفتر اليومى أو تحتفظ بها كشىء خاص بك.

المواقف الإيجابية	مشاعرى
١ـ حصلت على نجمة فى واجب الحساب	١ـ سعيد
٢ـ حضنتنى أمى	٢ـ سعيد ـ فرحان
٣ـ	٣ ـ
٤ـ	٤ ـ

المواقف السلبية	مشاعرى
١ـ دفعنى جو	١ـ حزين، وحيد،غاضب جدا
٢ـ لقد سبنى بعض الأطفال	٢ - حزين ـ وحيد ـ خائف
٣ـ	٣ـ
٤ـ	٤ـ

شكل رقم ١٤-أ :تعبيرات الوجوه عن المشاعر المختلفة



الفصل الرابع عشر



تعزيز قدرة الطفل على التفكير المفيد

أحيانا يتلقى الأطفال ذوو المشاكل الفوضوية تغذية مرتدة سلبية أكثر من الإيجابية من قبل الآباء، والأقارب، والأقران، والمدرسين، والجيران، والآخرين. وبمرور الوقت يؤثر ذلك على طريقة تفكير هؤلاء الأطفال بشكل سلبى. ومن ثم فقد يصيبهم الهم، ويفكرون فى أفكار سلبية عن النفس وعن العالم و/أو من الممكن أن يعتقدوا أن الآخرين (مثل الأشخاص الراشدين والأقران، ... إلخ) لا يحبونهم. وسوف يقوم هذا الفصل بتسليط الضوء على بعض الأفكار لمساعدة الأطفال على التفكير المفيد Helpful Thoughts بصورة أكثر.

أنا لست جيدا

مر «جوناثن»، الذى يبلغ من العمر ١٣ عام بسنة عصيبة جدا وقاسية. فقد اتضح أنه يتعرض لمشاكل مرة أو مرتين فى الأسبوع بالمدرسة بسبب سلوكه. على الرغم من أن لديه العديد من الأصدقاء فى الحى من الجيران، إلا أن الأطفال الآخرين يضايقونه فى المدرسة، وكان يتجادل كثيرا فى البيت مع والده «جيف». حيث يعتقد جيف أن التفاعلات سلبية بينهم أكثر من الإيجابية. وعلى مدار السنة أصبح «جوناثن» سريع الغضب ومتقلب المزاج ومكتئبا. وأحيانا يعود من المدرسة إلى البيت ويغلق الباب بعنف ويخبط بقدميه على الأرض، وعندما يسأله جيف: «ماذا حدث» يجيب «جوناثن» بصوت عال وفجأة: «لا شىء!». وكان «جوناثن» يشاهد أيضا التليفزيون كثيرا، ومع ذلك لا يبدو سعيدا على الإطلاق. وفى الليلة الماضية سأل جيف «جوناثن»: لماذا لم تكمل الواجب المنزلى بعد؟، فأجاب جوناثن: «لأنى لستُ جيدا».

كيف ترتبط الأفكار غير المفيدة بمشاكل السلوك

نلاحظ للأسف أن كثيرا من الأطفال ذوى المشاكل السلوكية يصبحون مفكرين سلبيين على مدار الوقت بسبب التجارب السلبية الكثيرة التى تعرضوا لها على مدار

حياتهم. وقد يؤدى التفكير السلبى إلى مشاكل سلوكية زائدة، وزيادة فى الصعوبات العاطفية لو ظلت تلك السلوكيات قائمة بدون تعديل. فعلى سبيل المثال لو اعتقد الطفل أنه لا يوجد شخص يحبه، من المحتمل أن ينسحب ويضايق الأطفال الآخرين أو ربما يتحول إلى شخص عدائى تجاه الآخرين. والمثال السابق ذكره لطفل يؤمن بأنه ليس جيدا، مما أدى به فى نهاية المطاف إلى شعوره بالإحباط أو إلى سلوك مدمر للنفس؛ ولذلك يكون من المهم جدا أن يقوم الآباء بمساعدة أطفالهم على تغيير سلوكهم السلبى.

مساعدة الأطفال على تغيير الأفكار غير المفيدة

لقد صمم هذا الجزء لإعطاء الآباء أفكارا عن كيفية مساعدة أطفالهم

(من سن ١٠ سنوات فأكثر) على تغيير نماذج التفكير السلبى، ويتضمن ذلك الخطوات العامة الثلاثة التالية :

١- مساعدة طفلك على أن يحدد ويتعرف على أفكاره السلبية.

٢- مساعدة طفلك على أن يفهم كيفية تأثير هذه الأفكار السلبية على مشاعره بشكل سلبى.

٣- مساعدة طفلك على تعلم خطط لتغيير الأفكار السلبية حتى يمكنه تجربة مشاعر إيجابية أكثر من السلبية.

الخطوة (١): حدد ما إذا كان طفلك مستعدا لتعلم تغيير تفكيره السلبى أم لا:

الإجراءات التى ستتم مناقشتها فى هذا الفصل معقدة للغاية. ومن الممكن ألا يمتلك الأطفال تحت سن العاشرة القدرات العقلية التى تمكنهم من الانتفاع من هذا المدخل. كما أن الأطفال الذين لم يكتسبوا بعد القدرة على فهم المشاعر والتعبير عنها بغض النظر عن سنهم، من الممكن ألا يقدروا على تحقيق المهارات المختصرة التى تمت مناقشتها فى هذا الفصل. إذا كان طفلك صغيرا جدا أو لم يبرع بعد فى مهارات فهم المشاعر والتعبير عنها، لا ينبغى عليك أن تحاول تجريب الطرق المشروحة هنا. وفى هذا الموقف من الممكن أن يكون مفيدا أن تركز على مساعدة الطفل على تعلم التعبير عن المشاعر (راجع الفصل الثالث عشر).

من الممكن أن تحتاج للقيام بمناقشة أو سلسلة مناقشات مع طفلك حتى تعمل على تغيير الأفكار السلبية. تأكد من أن طفلك راغب فى المشاركة فى هذه المناقشات.

لا تُكره طفلك على فعل هذا. لو كان طفلك مقاوما وعنيـدا، فربما ينبغى عليك التأكيد على المهارات التى شرحناها من قبل فى هذا الكتاب بدلا من استعمال هذا المدخل.

الخطوة (٢): اشرح ووضح الفرق بين التفكير المفيد و غير المفيد

تتضمن هذه الخطوة تفسيـر الفرق بين التفكير المفيد وغير المفـيد. حاول أن تفسر أن التفكير غـير المفيد يتضمن التفـكير فى أفكار غير صحيحـة، وخارجة عن المألوف، ومبـالغ فيهـا، والأفكار الكريهة والسلبيـة. اشرح له أن الأفكار السلبـية من الممكن أن يكون لها تأثير سـيئ على سلوك الفرد ومشاعره. فعلى سبـيل المثال لو حاول الطفل أن يعزف مقطوعة مـوسيقية وفكر فى،«أنا سأقوم بأداء سيئ وكـريه» أو «أنا عصبى جدا»، وما إلى ذلك، إذًا ستزيد احتمالية أن يؤدى أداء ضعيفا وسيئا، والشعور بالعصبية. ومع ذلك إذا كان يعزف مقطوعة موسيقـية على البيانو وفكر فى: «سأفعل ما بوسعى» و«إذا حاولت فعل هذا سأقوم بتقديم أداء جيد»، ستزيـد احتمالية أدائه الجيد وشعوره بالثقة. ناقش أمثلة أخرى حتى يرى طفلك العلاقة بين الأفكار والمشاعر.

بعـد ذلك، اطلب من طفلك أداء بعض التـقـيـيم الذاتى وذلك بإكـمال خـريطة الأفكار غيـر المفيدة للأطـفال الموجودة فى نهـاية هذا الفصل. وجه طفلـك حتى يكمل التقدير بدقة. إذا كـان هذا مفيدا، من الممكن أن تكمل نفس التقديرات تبعـا لاعتقادك بكيفية تفكير طـفلك (مثال : يقوم الأبوان بتقييم الطفل على استمـارة تقييم منفصلة). يوجد فى نهاية خريطة الأفكار غيـر المفيدة للأطفال بعض الأسئلة. اطلب من طفلك أن يجيب على هذه الأسـئلة الخاصة بالأفكار والمقيـمة بتقديرات٣ أو٤ أو ٥ . استـمر فى مناقشة كيف يكون التـفكير السلبى غير مفيد فى أغلب الأحوال باسـتخدام هذه الخريطة كنقطة انطلاق.

المهمة التاليـة هى أن تساعد طفلك على أن يتعلم إبدال التفكير غيـر المفيد بآخر مفـيد. ولتحقـيق ذلك من الممكن أن تستخـدم خريطة الأفكار المفيـدة المقابلة أوالمناظرة الموجودة فى نهاية هذا الفـصل معا مع خريطة «الأفكار غير المفـيدة». فالفكرة رقم (١) فى خريطة «الأفكار غيـر المفيدة» من الممكن أن تقابل (أو تسـتبدل) مع الفكرة رقم (١) على خريطة الأفكار المفـيدة وهكذا. هناك أسئلة كثـيرة فى نهاية خريطة الأفكـار المفيدة لتسـأل عن كل فكرة. قم بتـوجيـه طفلك للإجابة على هذه الأسـئلة الخاصـة بأفكاره المفيدة، وسيرى طفلك فوائد هذه الأفكار المفيدة وذلك على نحو مثالى.

الخطوة (٣): قم بتقديم نموذج للأفكار المفيدة

أحد الطرق الفعالة لكى تساعد طفلك على تعلم كيفية التفكير بصورة أكثر فى أفكار مفيدة هى أن تقوم بنمذجة هذا النوع من التفكير له. ويتعلم الأطفال الكثير من الأشياء بملاحظة آبائهم كما تمت مناقشتها فى مواضع كثيرة من هذا الكتاب. من الممكن أن يتعلموا «بطريقة جيدة أو بطريقة غير جيدة» لكى يفكروا على أساس ملاحظتهم لك.

والطريقة الفعلية التى تقدم بها نموذج التفكير المفيد هى أن تتحدث بصوت عال عندما تواجه موقفا معينا، ولكى تستفيد من ورقة عمل الأفكار غير المفيدة البديلة (التى ستتم مناقشتها فى الفصل الخامس عشر) أمام طفلك. من الممكن أن تدعى أنك ستستخدم ورقة العمل وبعد ذلك قم بتشجيع طفلك على المشاهدة.

والطريقة غير الرسمية التى تقدم نموذجا لهذا النوع من التفكير هى مجرد التحدث بصوت عال عندما تلاحظ أنك تفكر فى بعض الأفكار غير المفيدة. فعلى سبيل المثال من الممكن أن تحاول ترميم بعض الأجزاء فى المنزل باستخدام الأسمنت، وحيث إنك قد لا تجيد هذا العمل، فقد تقول بعض التعليقات التى تنقص من قدر ما فعلت مثل : «إن الأمر فظيع»، «أنا لا أستطيع فعل أى شىء حول البيت، بالطبع أنا غير ماهر وتعوزنى براعة استعمال اليدين». وبعد ذلك من الممكن أن تقول شيئا مثل «إن هذا التفكير ليس مفيدا سأحاول تغيير أفكارى»، «إن عدم قدرتى على استخدام الأسمنت فى ترميم المبنى لا يعنى أن العالم قد انتهى أو أننى شخص غير جيد، سيكون من الأفضل أن أدرك أننى لا أستطيع عمل كل شىء بدقة بالغة وحتى إذا قمت بعمل فوضوى، فهذا لا يعنى نهاية العالم.

الخطوة (٤أ) : نفذ إجراء رسميا لتساعد طفلك على استخدام الأفكار المفيدة :

قد تستخدم ورقة عمل تغيير الأفكار غير المفيدة الموجودة فى نهاية هذا الفصل لتساعد طفلك على تطبيق هذه المهارات فى الحياة الواقعية. فهذه الخريطة تجعله يمر خلال العملية بأسلوب متتال وغير متهور. من الممكن أن تضطر إلى مساعدة طفلك فى

إكمـال هذه الخريطة. وتُكتمل فى الحال أو بعـد حدوث المشكلة بالفعل. كـما أن حث الطفل على استـخدام مهارات التفكـير المفيد قد تتم بمـلاحظة متى يفكر الطفل بأسلوب غير مـفيد (كما يتـضح مما يقول الطفل)، وأن نطلب منه تغييـر هذه الأفكار. إن توجيه بعض الأسئلة «مثل: هل أنت متأكد من أن هذا التفكير مفيد ؟» و«هل تتذكر ما ناقشناه من قبل ؟» و«هل تفكر بطريقة مفيدة ؟» من الممكن أن تفى بالغرض وتكون كافية.

كما أن تطبيق الإجراءات الخاصة باستخدام ورقة عمل الأفكار المفيدة الموجودة فى نهاية هذا الفـصل من الممكن أن تستـخدم كطريقة فـعلية لتعـزيز الطفل على استـخدام مهارات التفكير المفـيد. تستخدم هذه الخريطة مع ورقة عمل تغييـر الأفكار غير المفيدة. وفى نهاية كل ورقة عمل، هناك مقياس تقييم من أربعة مستويات. والفكرة الأساسية هنا أن تجمع تقديرات البـندين ١، ٢ وتقديرات البندين ٣، ٤ المتراكمـة على ورقة العمل، وبعد ذلك تحـول هذه المعلومات على خريطة العـلامة الحسابيـة. لو حصل طفلك على تقديرات فى البندين ٣، ٤ أكثـر من تقديرات البندين ١، ٢ سيكون قادرا على اخـتيار معزز (انظر إلى قسم التعزيزات فى الفصل الخامس).

الخطوة(٤ ب): نفذ إجراء غير رسمى لمساعدة طفلك على استخدام التفكير المفيد:

من الممكن أيضا استخدام الإجراءات غير الرسـمية لمساعدة الطفل على استخدام مهارات التفكير المفيد، وتتضمن هذه الطرق حث الطفل على استخدام المهارات. عندما تلاحظ أن طفلك يفكر بعض الأفكـار غير المفـيدة من الممكن أن تـطلب منه استـخدام التفكيـر المفيد وبعـد ذلك تقوم بإطرائه ومدحـه إذا فعل هذا. ومن الممكن أن تستـخدم خريطة التفكير المفيد الموجودة فى نهاية هذا الفصل لتغيير الأفكار غير المفيدة. وقد تحتاج لتذكير طفلك للنظر لهـذه الخريطة عندما تحاول تغيير أفكاره. حاول أن تـستخدم أسئلة الاكتـشاف الموجه لكى ترشـد طفلك إلى استـخدام مهارات الـتفكير المفـيد (انظر إلى الفصل العـاشر الخطوة الخـامسة للحـصول على معلومـات أكثـر عن أسئلة الاكتـشاف الموجه). يتضـمن التعزيز غيـر الرسمى الملاحظة والتعليق وإطراء طفلك على اسـتخدام هذه المهارات. حاول أن تعززه بشكل كاف لتساعده على تعلم المهارة بشكل فعلى.

ملخص الموضوع

١- غالبا ما يتعلم الأطفال ذوو المشكلات السلوكية أن يفكروا بطريقة سلبية عن أنفسهم وعن العالم.

٢- ساعد طفلك على تغيير الأفكار غير المفيد وذلك بتعليمه تحديد أفكاره السلبية الخاصة به وفهم الطبيعة غير المفيدة لهذه الأفكار وتنفيذ خطط لتغيير هذه الأفكار بأخرى أكثر نفعا وفائدة.

أعتقد أنني بخير

نعود مرة أخرى إلى «جوناثن وجيف» : عندما تأجج قلق جيف عن جوناثن وبلغ ذروته قرر أن يحاول مساعدة جوناثن على التفكير بصورة أكثر إيجابية. أدرك أن كلا منهما، هو وجوناثن مفكران سلبيان. وقدم جيف فكرة محاولة تغيير التفكير غير المفيد إلى جوناثن. وقاما بعدة مناقشات خاصة بالتفكير غير المفيد. كما قام جيف بعمل شيء ما لكي يقدم له نماذج من التفكير المفيد ولكي يناقش بصورة غير رسمية ما يحدث عندما يظهر جوناثن التفكير غير المفيد. وملأ كل من جوناثن وجيف ورقة عمل تغيير الأفكار غير المفيدة لعدة أسابيع. وفي يوم ما لاحظ جيف أن جوناثن تحدث عن تغيير أفكاره بدون أي تلقين، فسعد جوناثن عندما بدأ بالعمل على زيادة التفكير المفيد.

خرائط الفصل الرابع عشر

أفكار الأطفال غير المفيدة

فيما يلى مجموعة مختلفة من الأفكار التى من الممكن أن يفكر فيها الأطفال عن أنفسهم، اقرأ كل فكرة وحدد كيف تحدث لك هذه الفكرة (أو فكرة مشابهة لها) على نحو متكرر على مدار أسبوع. لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة على هذه الأسئلة. اطلب المساعدة إذا لم تفهم شيئا عن هذا الاستمارة. استخدم مقياسا متدرجا من خمس درجات للإجابة على: إلى أى درجة تظهر عندك هذه الأفكار.

١	٢	٣	٤	٥
إطلاقا	قليلا	حسنا	جيدا جدا	عظيما

أفكار عن النفس

١ـ أنا لست جيدا.

٢ـ لا أستطيع عمل أى شىء صحيح؛ أنا فاشل.

٣ ـ أنا طفل مزعج ومقزز.

٤ـ يجب أن أعمل جيدا فى المدرسة، والرياضة، وما إلى ذلك.

أفكار عن الأقران

٥ـ معظم الأقران لا يحبوننى.

٦ـ يعتقد معظم الأقران أنى غبى.

٧ـ يعتقد معظم الأقران أنى آفة.

٨ـ لا أكون جيدا عندما أكون وسط حشد كبير من الناس.

أفكار عن الآباء أو الأسرة

٩ ـ كل أسرتنا فى حالة من الفوضى.

١٠ ـ أنا سبب مشاكل الأسرة.

١١ ـ كل عمل أبواى هو أن يلومانى على مشاكلى فى البيت.

١٢ ـ كل عمل أخى واختى أن يلومانى على مشاكلى فى البيت.

١٣ ـ كل ما يرغب أبواى فى فعله هو إدارة حياتى.

١٤ ـ أبواى غير عادلين.

أفكار عن المُدرسة أو المدرسة

١٥- كل ما تفعله مُدرستى هو لومى على أخطائى فى المدرسة.

١٦- مُدرستى غير عادلة.

١٧- لقد استسلمت بشأن المدرسة.

أفكار خاصة بالمستقبل

١٨- لا يبدو أن مستقبلى جيد. وأرى المشاكل تُسابقنى.

١٩- لقد استسلمت. جربت كل شىء لا أستطيع فعل أكثر من هذا

أفكار عن العالم أو الحياة

٢٠- أنا قليل التجربة فى التعامل مع الحياة، فالحياة ليست عادلة معى.

٢١- أنا غير مسئول عن تصرفاتى.

٢٢- لا أستطيع تحمل ما لدى من مشاكل.

أفكار بخصوص من يحتاج للتغير

٢٣- يحتاج أبى وأمى أو أسرتى للتغيير أكثر مىى لأنها غلطتهم.

٢٤- تحتاج مُدرستى للتغيير أكثر منى لأنها غلطتها.

٢٥- يحتاج صديقى للتغيير أكثر منى لأنها غلطته

٢٦- أحتاج للتغيير أكثر من أى شخص آخر لأنها غلطتى أنا

اسأل نفسك الأسئلة التالية عن كل فكرة تم تقييمها بالدرجة ٣ أو ٤ أو ٥

١- ما هو الأمر غير المفيد الخاص بهذه الفكرة ؟

٢- ماذا أشعر نتيجة لهذه الفكرة ؟

٣- هل من المفيد أن أواصل التفكير بهذه الطريقة ؟

الأفكار المفيدة للأطفال (المقابلة للأفكار غير المفيدة):

هذه مجموعة من الأفكار المفيدة «المقابلة» التى من الممكن أن يستخدمها الأطفال بدلا من الأفكار غير المفيدة. الفكرة غير المفيدة رقم (١) توازى الفكرة المفيدة رقم (١). وهكذا قارن بين الأفكار غير المفيدة والأفكار المفيدة.

أفكار عن النفس

١- أنا أشق على نفسى جدا، أنا بحالة جيدة.

٢- أعمل أخطاء ولكنى أيضا أقوم بعمل أشياء كثيرة جيدة.

٣- أستطيع أيضا أن أتصرف بشكل إيجابى.

٤- كل ما أستطيع فعله هو المحاولة. يجب أن أقبل نفسى كما أنا عليه. سأركز على ما أفعله بشكل جيد.

أفكار عن الأقران

٥- من المستحيل أن يحبنى كل شخص ويكفى أن هناك بعض الأقران يحبوننى.

٦- أنا أبالغ فى هذا ويكفى أن يعتقد بعض الأقران أننى ذكى.

٧- أنا أبالغ فى هذا. ويكفى أن يعتقد بعض الأقران أننى جيد.

٨- أستطيع أن أنسجم مع بعض الناس ولدى أصدقاء بالفعل.

أفكار عن الأسرة أو الآباء

٩- ليس من المجدى التفكير فى أن الأسرة فى حالة من الفوضى. بدلا من ذلك يجب أن نتخذ خطوات إيجابية.

١٠- إنها ليست غلطتى أنا فقط، هناك أشخاص آخرون أيضا لهم دور فى هذه المشكلة.

١١- ليس من المجدى أن ألوم أبى وأمى. ينبغى أن أركز على حلول للمشكلة.

١٢- ليس من المجدى أن ألوم أخى وأختى. ينبغى أن أركز على حلول للمشكلة.

١٣- يحاول أبى وأمى مساعدتى لو قمت بتحمل المسئولية بشكل أكثر، فربما يصبحان أقل قسوة معى.

١٤- أبى وأمى يكونان غير عادلين فى بعض الأحيان، ولكننى إذا نظرت للموضوع فى مُجمله بجدية سأجد أنهما يعاملانى بطريقة جيدة.

أفكار عن المُدرسة أو المدرسة

١٥- من غير المجدى أن ألوم مُدرستى. ويجب أن أفكر فى حلول.

١٦- تحاول مُدرستى أن تساعدنى لو قمت بتحمل المسئولية بشكل أكثر، فربما تلين وتصبح أقل قسوة معى.

١٧- ليس من المجدى أن أستسلم. يجب أن أواصل المحاولة.

أفكار عن المستقبل

١٨- أنا غير عقلانى. ليس لدى أى إثبات أننى سأواجه مشاكل فى المستقبل. يجب أن أنتظر ما سيحدث فى المستقبل.

١٩- لا أستطيع الاستسلام يجب أن أواصل المحاولة.

أفكار عن الدنيا أو الحياة (تناظر الأفكار غير المفيدة :٢١، ٢١، ٢٢)

٢٠- إنه عذر أقبح من ذنب. يجب أن يكون لى تحكم على حياتى الشخصية.

٢١- إنه عذر أقبح من ذنب. يجب أن أكون مسئولا عن تصرفاتى.

٢٢- إنه عذر أقبح من ذنب. يجب أن أتحمل ما لدى من مشاكل.

أفكار بخصوص من يحتاج للتغيير

٢٣- ليس من المجدى أن أعتقد أن أبى وأمى هما فقط من يحتاجان للتغيير. يجب علينا جميعا أن نتغير.

٢٤-ليس من المجدى أن أعتقد أن المُدرسة فقط هى التى تحتاج للتغيير. يجب علينا جميعا أن نتغير.

٢٥-ليس من المجدى أن أعتقد أن صديقى فقط هـو الذى يحتاج للتغيير. يجب علينا جميعا أن نتغير.

٢٦-ليس من المجدى أن أعتـقد أننى فقط هو الذى يحتاج للتغـيير. يجب علينا جميعا أن نتغير.

اسأل نفسك الأسئلة التالية عن كل فكرة تم تقييمها بالدرجة ٣ أو ٤ أو ٥

١- ما هو الأمر المفيد الخاص بهذه الفكرة ؟

٢- ماذا أشعر نتيجة لهذه الفكرة ؟

٣- هل من المفيد أن أواصل التفكير بهذه الطريقة ؟

ورقة عمل تغيير الأفكار غير المفيدة

الاســـــم : ....

التـــاريخ: ....

التعليـمات: من الممكن أن يكمل الأبوان أو الطفل ورقة العمل. أجب على كل سؤال لأنه يتعلق بتغيير الأفكار غير المفيدة. املأ ورقة العمل خلال تجربتك للأفكار غير المفيدة أو بعدها.

١- هل أفكر فى أفكار غير مفيدة ؟

٢- ما هو التفكير غير المفيد الذى أفكر فيه ؟

٣- ما الذى أشعر به نتيجة لهذا التفكير غير المفيد ؟

٤- هل من المجدى أن أستمر فى التفكير بهذه الطريقة ؟ لماذا نعم، ولماذا لا ؟

٥- ما هى الوسيلة المختلفة التى أستطيع أن أفكر بها أو الوسيلة الأكثر نفعا؟

٦- ما الذى أشعر به بعد التفكير المفيد ؟

٧- هل من المفيد أن أستمر فى التفكير فى أفكار جديدة ؟ لماذا نعم، ولماذا لا ؟

معدل تغيير الأفكار غير المفيدة (ضع علامة على واحدة منها)

١- لم أغير أفكارى إطلاقا لتصبح أكثر نفعا.

٢- أحاول بشكل محدود تغيير أفكارى لكى تصبح أكثر نفعا.

٣- أحاول بشدة وأمر بالخطوات المطلوبة ولكن هذا لم يجد لتغيير أفكارى.

٤- أحاول بشدة وأمر بالخطوات المطلوبة وقد غيرت أفكارى لتصبح أكثر نفعا بالفعل.

مثال

ورقة عمل تغيير الأفكار غير المفيدة

الاسم: جوناثن

التاريخ: الثلاثاء

التعليمات: من الممكن أن يكمل الأبوان أو الطفل ورقة العمل. أجب على كل سؤال لأنه يتعلق بتغيير الأفكار غير المفيدة. املأ ورقة العمل خلال تجربتك للأفكار غير المفيدة أو بعدها.

١- هل أفكر فى أفكار غير مفيدة ؟

نعم

٢-ما هو التفكير غير المفيد الذى أفكر فيه ؟

سارة لا تحبنى

٣- ما الذى أشعر به نتيجة لهذا التفكير غير المفيد ؟

كاره لنفسى، وحزين، ووحيد

٤- هل من المجدى أن أستمر فى التفكير بهذه الطريقة ؟ لماذا نعم، ولماذا لا ؟

لا؛ لأنه يجعلنى أشعر بأننى لست بحالة جيدة.

٥- ما هى الوسيلة المختلفة التى أستطيع أن أفكر بها، أو الوسيلة الأكثر نفعا ؟

من المحتمل أن سارة تحبنى. ربما أعتقد فقط أنها لا تحبنى، فنحن نلعب سويا كثيرا. وليس من المجدى أن أفكر بهذه الطريقة.

٦- ما الذى أشعر به بعد التفكير المفيد ؟

أشعر بأننى أفضل. أشعر بتحسن.

٧- هل من المفيد أن أستمر فى التفكير فى أفكار جديدة ؟ لماذا نعم، ولماذا لا ؟

نعم؛ لأننى أشعر بتحسن.

معدل تغيير الأفكار غير المفيدة (ضع علامة على واحدة منها)

١- لم أغير أفكارى إطلاقا لتصبح أكثر نفعا.

٢- أحاول بشكل محدود تغيير أفكارى لكى تصبح أكثر نفعا.

٣- أحاول بشدة وأمر بالخطوات المطلوبة ولكن هذا لم يجد لتغيير أفكارى.

(٤)- أحاول بشدة وأمر بالخطوات المطلوبة، وقد غيرت أفكارى لتصبح أكثر نفعا بالفعل.

حساب درجات ورقة عمل تغيير الأفكار غير المفيدة

الاسم: ....

التاريخ: ....

التعليمات : اجمع فى نهاية الفترة المحددة كل التقييمات من ورقة عمل تغيير الأفكار غير المفيدة. اجمع تقديرات البندين ١، ٢، وتقديرات البندين ٣، ٤. إذا كانت تقديرات ٣، ٤ أكثر، إذاً سيختار الطفل مكافأة.

مجموع تقديرات البندين ١، ٢=　　　　مجموع تقديرات البندين ٣، ٤=

المكافأة هى: ....

مثال

حساب درجات ورقة عمل تغيير الأفكار غير المفيدة

الاسم : جوناثن

التاريخ : الأربعاء

التعليمات : اجمع فى نهاية الفتـرة المحددة كل التقييمات من ورقة عـمل تغيير الأفكار غير المفيدة. اجـمع تقديرات البندين ١ ، ٢ ، وتقديرات البندين ٣ ، ٤ . إذا كانت تقديرات ٣، ٤ أكثر ، إذًا سيختار الطفل مكافأة.

مجموع تقديرات البندين ١ ،٢ = ١ مجموع تقديرات البندين ٣، ٤ = ٥

المكافأة : اختيار من قائمة المعززات.

الفصل الخامس عشر



تعزيز تقدير الذات عند الأطفال

يرى علماء النفس أن الأطفال لا يولدون بتقدير مرتفع أو منخفض للذات، ومن المحتمل أن يكون ذلك صحيحا ، ولكن من المؤكد أن تقدير الذات Self- Esteem يتطور بصورة تدريجية عندما تزيد خبرة الطفل فى الحياة. فلو مر الطفل بخبرات إيجابية بدلا من السلبية، ستزيد احتمالية تطويره لتقدير إيجابى للذات بصورة كبيرة. ولكن للأسف، يتلقى كثير من الأطفال ذوى المشكلات السلوكية تغذية مرتدة سلبية من عالمهم أكثر من التغذية المرتدة الإيجابية، وبمرور الوقت يمكن أن ينمو لديهم تقدير سلبى للذات. وسيناقش هذا الفصل بعض المداخل العامة والأساسية لتنمية تقدير إيجابى للذات عند الأطفال.

ما الذى أصابك؟

«تونى» طفلة تبلغ من العمر ٨ سنوات وتعيش مع والديها، «شارون وديفيد» وأختها «ستاكى» التى تبلغ من العمر ٦ سنوات. لدى «تونى» تاريخ طويل مع المشاكل السلوكية ومن ضمنها تحديها لوالديها، وعدوانيتها على أختها وعلى بعض أطفال الجيران. ولسنين طويلة، سببت الكثير من المشاكل للأسرة. وكانت هناك مجادلات كثيرة فى الأسرة. وقد اشتكى كثير من الآباء الآخرين من «تونى»، مما أدى إلى زيادة حدة التوتر بين «تونى» ووالديها. حاول كل من «شارون وديفيد» أن يتصرفا بشكل إيجابى مع «تونى» بقدر المستطاع، ولكنهما أحيانا يجدان أنفسهما يقولان أشياء سلبية جدا لها عندما يكونان غاضبين أو منزعجين منها، حتى أن أختها «ستاكى» أيضا كانت تقول لها بعض الأشياء السيئة. وهناك مثال مطابق لهذا تماما حدث فى اليوم التالى عندما قامت «تونى» بخطف بعض لعب ستاكى منها وجرت إلى حجرتها. تضايقت «ستاكى» جدا وجرت وراء «تونى» ودارت مجادلة كبيرة فى حجرة «تونى». دخل

«ديفيد» الحجرة ووجد أن ابنتيه تصرخـان فى وجه بعضهما البعض. وقد علم بما حدث قبل ذلك، وعرف أن «تونى» مـخطئة، فغضب كثيرا لدرجـة أنه صرخ فى وجه «تونى» قائلا: «ما الذى أصابك؟».

كيف يرتبط تقدير الذات بالمشاكل السلوكية عند الطفل؟

يقصد بتقدير الذات كيفية تقييم الفرد لذاته، يقوم كثير من الأطفال بتقييم أنفسهم بأسلوب سلبى جدا، ويشـاركون فى السلوكيات التى تؤكـد بدورها الطريقة التى يرون بها أنفسـهم، بطريقة أخرى، عندما يفكر الأطفال تفكيرا غير جيد عن أنفسهم فهم عادة ما يتـصرفون بشكل غـير جيد أيضـا. ويعتقـد الأطفال ذوو التقـدير المتدنى للذات أن الأشخاص الآخرين يفكرون فـيهم بأسلوب سلبى؛ ولهذا فهم يتصرفـون بصورة سلبية تجاه هؤلاء الأشخـاص. إن المعنى المتضمن هنا هو أنه إذا تعامل أحـد الأبوين مع تقدير الذات المنخفض للطفل، من المحتمل أن تتطور لدى الطفل مشاكل سلوكية.

يلعب الآباء دورا حيـويا فى ترقية وسمـو تقدير الطفل لذاته. على الرغم من أن العوامل الوراثية تلعب دورا كبـيرا فى حقيقة تواجدنا، إلا أن دور الآباء يعـد مهما جدا هو الآخر، وإلى حد كبير يصبح الأطفال كما يريد الآباء، ويعد هذا صحيحا على وجه الخصوص فيمـا يتعلق بتقدير الأطفال لذاتهم، فقد يكـون للآباء تأثير عميق على تطوير الطفل تقدير إيجابى نحو ذاته.

أفكار عامة قد يستخدمها الآباء لترقية تقدير الذات لدى أطفالهم:

١- علم طفلك المهارات

معظم ما فى هذا الكتـاب يتجه نحو ترقيـة وتطوير المهارات عند الأطفال. وعلى مدار هذا الكتاب تم التأكيد على دور الآباء فى تحقيق هذا الهدف. يستطيع الآباء تعليم الأطفال مهارات الحياة ليساعدوهم على أن يصبحوا أكثر نجاحا، وحينما يحققون النجاح سيتلقون تغذية مرتدة إيجابية أكثر من الآخـرين، وسيشعرون بتحسن، وبالتالى سيؤدى هذا إلى إحسـاس أفضل نحو الذات. حـاول أن تعمل على مـساعدة طفلك فى تنمـية المهارات المشروحة فى هذا الكتاب، لأنهما قد تعزز تقديره لذاته.

٢-أعطه تغذية مرتدة إيجابية:

إن ما يقـوله الآباء، والكيفـية التى يتحـدثون بها، له دخل كـبير فى الإحـساس الداخلى لطفلهم بنفسه وبتقديره لذاته. وفى خلال فترة الطفولة، يتلقى الأطفال التغذية المرتدة من الآخرين، وتأتى أهم صور التغذية المرتدة من الآباء. إذا فاقت التغذية المرتدة السلبية على الإيجابـية، سينمى الطفل فكرة سلبية عن نفســه. فى حين أن تقديم تغذية مـرتدة إيجابيــة أكثـر من تقديـم تلك السلبيـة يمثـل تحديا بالقطع لآباء الأطفـال ذوى الاضطرابات السلوكـية. أحـيانا لا يُظهـر هؤلاء الأطفال سلوكـا إيجابيـا كافيـا يكفل للوالدين تقـديم التغذية الإيجـابية؛ ولذا عليك أن تنظر للأشـياء الصـغيرة الجـيدة التى يفعلها ابنك، وقم بإطرائه ومدحه على تلك النجاحات.

٣- تدخل وانخرط فى حياة طفلك

لكى يشعـر الأطفال بتحـسن ملحوظ عن أنفـسهم، يجب عليهم أن يعـرفوا أن آباءهم مهـتمون بهم ومـشاركون مـعهم، وتساعـد بعض الأفكار المشروحـة فى الفصل الخامس على زيادة هـذه المشاركة. حـاول أن تحسن نوعيـة وجودة علاقـتك مع طفلك وذلك بأن تصـبح أكثـر اشتـراكا معـه واندماجـا فى حيـاته، وأن تؤكد على المـعززات الإيجابية.

٤-حافظ على التفاعلات الأسرية الجيدة

قد يكون للتـفـاعلات الأسـرية المستمـرة تأثير قوى على الطـفل. فلو كان لدى الأسرة مشاكل، فسوف يعانى كل فرد فيها من آثار هذه المشاكل، أعط انتباها للمهارات الخاصـة بالتفاعـلات الأسرية المشروحـة فى الفصل السـادس وأكد عليهـا. وعلى وجه الخصوص، حـاول أن تتجنب أنواعا معـينة من التواصل مثل الأسئلة السلـبية، واللوم، والاستـخفـاف، والسخرية (انظر إلـى الفصل السادس للـحصول على تفـاصيل أكـثر) وستجد أن لهذه الأنواع من أساليب التواصل تأثيرا سلبيا على تقدير الطفل لذاته، وذلك لأنه إذا افترضنا أن الطفل سيئ، واستمرت المقولات السلبيـة تتردد عنه ، فقد ينتهى به الأمر إلى النظر إلى نفـسه نظرة سلبية، أمـا التواصل الجيد وحل المشـاكل داخل الأسرة سوف يعزز احترام وتقدير الطفل لذاته.

٥-استمع وأنصت إلى طفلك بالفعل

تمثل عملية تصحيح الأخطاء لطفلك أو إعطائه نصيحة عندما يصرح لك عن مشاكله ومصاعبه، -أمرا مغريا جدا للطفل. ولكن من الممكن أن يفسد طفلك. فقد يتجنب الكلام معك. ولكن الاستماع الفعلى له سيجعله يشعر بتحسن وباتجاه إيجابى نحوك ونحو ذاته.

هناك عدة طرق من الممكن أن تستخدم لتحسين الإنصات. إحدى هذه الطرق هى الشرح، ويتضمن إعادة قول ما قاله الطفل، حتى يعلم أنك تفهمه حقا. وهناك طريقة أخرى وهى أن تقبل مشاعر طفلك (حتى ولو كنت غير موافق على سلوك الطفل). أخبر طفلك بما تعتقد أنه يشعر به أو كرر قول الشعور الذى عبر عنه.

٦- اقبل طفلك على ما هو عليه

كثير من مشاكل طفلك تكون مزمنة وصعبة التغيير، وقد لا يكون مفيدا أن تستمر فى التركيز على نفس المشكلة عدة مرات؛ لذا حاول أن تحدد أى السلوكيات باستطاعتك تغييرها على نحو واقعى، وأى السلوكيات تحتاج لقبولها.

٧- ساعد طفلك ليعرف كيف يتعامل مع الأخطاء والفشل

يقوم الأطفال ذوو السلوك المضطرب بعمل الكثير من الأخطاء وينهزمون سريعا. فهم يتصارعون فى المدرسة، ولديهم القليل جدًا من الأصدقاء، ويدخلون أنفسهم فى مشاكل عديدة، ويتخذون قرارات اندفاعية، وما إلى ذلك. وعندما تظهر مشكلة لا «تُحرج» طفلك بالتركيز عليها، أو بتوجيه سؤال «لماذا فعلت ذلك؟» فبدلا من هذا أعط طفلك تعقيبا ما، لو تطلب الأمر واسأله عن ما الذى يستطيع تعلمه من هذا الخطأ. حاول أيضا أن تقلل من حدة «الفشل» الذى لحق بطفلك (مثال : درجة قليلة فى الامتحان)، أكد عليه أن كل شىء على ما يرام. أخبره أن أهم شىء هو أن تواصل المحاولة. وبعد ذلك ساعده فى التركيز على المجهودات والمحاولات بدلا من التركيز على النتيجة (النجاح أو الفشل).

٨- حاول أن تساعد طفلك على تقبل ما حققه من نجاح :

لا يرغب كثير من الأطفال ذوى التقدير المنخفض للذات أن يعترفوا أنهم أحسنوا صُنعا حيث إن عمل شىء جيد لا يلائم فكرتهم عن أنفسهم. استمر فى تذكير طفلك

بأنه شخص جيد. قم بالتأكيد على الأشياء التى قـام بفعلها على نحو جيد ونجح فيها. ساعد طفلك على أن يرى أنه شخص مسئول عن نجاحاته.

٩- عزز ورقِّ مواهب طفلك :

لدى كل طـفل بعض المواهب فـى بعض المجـالات مـثل الفن والرياضـة، والموسيقى، والرقص، والعمل مع الحيوانات، والعمل التطوعى وما إلى ذلك. قم بعمل جهود زائـدة لمساعدة طفلك على تنميـة كل المواهب التى يمتلكها. فكلمـا كان طفـلك قادرا على تلقى تـغذية مرتدة إيجـابية كثـيرة، ساعـده ذلك على نمو احترامـه وتقديره الإيجابى للذات.

١٠- لا تعزُ نتائج السلوك الجيد لطفلك إلى العلاج

كثيـر من الأطفال وخاصة ذوى اضطراب القـدرة على الانتباه المصحـوب بالنشاط الزائد، يحسنون السلوك عندما يتعرضون لمثير نفسى أو أى طرق أخرى للعلاج. فإذا كان طفلك يأخذ عـلاجا طبيا وخـاصة إذا كان من هؤلاء الذين يظهـرون استجابات إيجـابية بسبب العـلاج، تأكد من أنك لا تهتم كـثيرا بأثر العـلاج عندما يتـصرف طفلك بشكل جيد. فأحيانا يخطئ الآباء عندما يأمرون الطفل «بأن يأخذ العلاج» عندما يتصرف بشكل سيئ. وهو ما يعنى أن الطفل لا يتصرف بطريقة جيدة إلا إذا أخذ العلاج. وأحيانا يصف الآباء سلوك الطفل الإيجـابى كناتج عن أخذ العلاج. ومع مـرور الوقت يمكن أن يكون لهذا تأثير سلبى على احترام وتقدير الطفل لذاته. وقد يفكر أنه لن يكون شخصا جيدا إلا إذا كان تحت تأثير العـلاج. حتى لو كان للعلاج تأثير إيجابى قـوى على طفلك، ساعده على أن يرى أنه هو الشخص المسئول عن سلوكه الإيجابى وتأكد من هذا.

ملخص الموضوع

عزز احتـرام وتقدير طفلك لذاته، وذلك بتعليـمه مهارات الحيـاة وإعطائه تغذية مرتدة إيجابية وإحـساس بالتقبل، وبالمشاركة والاندماج والانخراط فى حـياته، والحفاظ على تفاعلات أسرية صحية، والاستماع الفعلى له، وقبول قدراته المحدودة، ومساعدته على التعامل مع الأخطاء وحـالات الفشل، ومساعدته على تقبل النجـاح الذى حققه، ولا تَعزُ نتائج السلوك الجيد عنده إلى العلاج.

أحب ما أراه

نعود مرة أخرى إلى تونى وديفيد وشارون وستاكى :شعر ديفيد وشارون بالقلق بخصوص تقدير «تونـى» لذاته. وأعتقد أن الطريقة التى استخـدموها للحديث مع تونى والتعامل مع بعض سلوكياتها لم تكن إيجابية جدا،ومن الممكن أن تكون قد شاركت فى خفض تقديـرها لذاتها. كما قررا أنهـما سيحـاولان « التأكيد على الأمـور الإيجابية». حيث قررا أن يعلما تونى بعض المهارات وركزا فى أول الأمر على مساعدتها تعلم كيفية فهم المشاعر وتحديدها والتعبير عنها. وقررا إعطاءها تغذية مرتدة إيجابية أكثر، ومحاولة تقبلها على ما هى عليه. وبعد عدة أسابيع لاحظا أنهما أصبحا أكثر إيجابية، ليس فقط مع تونى، ولكن مع ستاكى، ومع بعضهما البـعض. تمنوا أنهما لو واصلا التأكيد على الإيجابيات، ليستمر تحسن احترام وتقدير «تونى» لذاتها.

الباب الرابع

أفكار لمساعدة الآباء على القيام بتحقيق ما فى هذا الكتاب

الفصل السادس عشر: دع الأمور تأخذ مجراها

« حافظ على ما تحقق لطفلك وأسرتك من تحسن »

الفصل السادس عشر



دع الأمور تأخذ مجراها

حافظ على ما تحقق لطفلك وأسرتك من تحسن

يمثل البدء بفعل شيء والمحافظة على استمراره مهمتين صعبتين جدا. كم مرة اتخذت فيها قرارا يتعلق بالسنة الجديدة ؟ وكم مرة قمت بتنفيذ قرار يتعلق بالسنة الجديدة؟ هل قررت فى أى مرة أنك ستتبع برنامج ريجيم أو تمرينات ؟ ما مدى نجاحك فى تنفيذ برنامجك الصحى؟ لا شك أنه من الصعب جدا أن تحافظ على استمراره.

عندما تصل إلى هذا الفصل، من المحتمل جدا أن تكون قد قررت الاهتمام بأحد مجالات أو مهارات أحد الأبوين أو كليهما أو مهارات التواصل بين الأسرة والطفل.. وغيرها من المهارات. وربما تكون قد حاولت تنمية بعض هذه المهارات. قد يجدى هذا جدا، وقد لا يجدى إطلاقا. صحيح أن الخطوة الأولى تكون أصعب الخطوات، ولكن الحفاظ على استمرارها يمثل تحديا خطيرا للغاية.

يعد الحفاظ على استمرار ما تحقق عملا شاقا جدا. حيث تفترض الدراسات أن الكثير من المرضى لا يتبعون أنظمة العناية بالصحة التى وصفها لهم أطباؤهم. كما فشل كثير من المرضى فى اتباع خطط العلاج الخاصة بإخصائيى الصحة العقلية. حتى الأطباء والمعالجين النفسيين أنفسهم لا يتبعون الاقتراحات والخطوط العريضة التى أعطوها لمرضاهم بالفعل، وقد لا نتبع نحن كل ما كتبناه على هذه الصفحات مع أولادنا باستمرار.

لقد صُممت المعلومات التى اشتمل عليها هذا الكتاب لمساعدتك أنت وطفلك على تعلم المهارات. ونحن نعتقد أنه بتعلم هذه المهارات سيعزز نمو طفلك، ومن المتوقع أن يستغرق هذا النمو فترة طويلة من الوقت-حتى تحت أفضل الظروف-، حتى تتعلم المهارات الموصوفة فى هذا الكتاب.

هناك مخاطرة كبيرة إذا بدأت العمل بنوايا جيدة دون أن تستطيع إنجاز كل ما تتمناه، نظرا لأن المهارات صعبة التعلم ومشاكل طفلك السلوكية ذات طبيعة مزمنة؛ لهذا

يكون من المهم جدا أن تفكر فى كيفية جعل الأمور تأخذ مسارها والحفاظ على التحسينات بمجرد أن تبدأ، ويجب عليك أن تتخذ بعض المواقف الملموسة وتخطط لكيفية الحفاظ على التحسن الذى تحقق بنجاح.

وفيما يلى بعض الاقتراحات العملية والأساسية عن كيفية الحفاظ على التحسن الذى تحقق لك ولطفلك.

١- اختر المهارات الصحيحة حتى تهتم بها:

تأكد من أنك قد حددت مجال المهارة الصحيحة لأسرتك ولطفلك، فكر فيها بدقة، واختر مهارة معينة للاهتمام بها، وحاول أن تجربها لمدة معينة، ثم قيم تأثيرات التدريب على هذه المهارة، فإذا ما إذا قررت أنه اختيار غير جيد، فربما ينبغى عليك أن تجرب شيئا آخر. فعلى سبيل المثال، إذا اخترت مساعدة طفلك على تعلم كيفية حل المشكلات، ولكنه كان مقاوما وعنيدا جدا، فقد يجب عليك التركيز على مهارة مختلفة، وغالبا تلك المرتبطة بدور الأبوين أو الأسرة.

٢- اعتنق أفكاراً واقعية

يتضح أن المجتمع الحديث تنتابه هواجس الإصلاحات وطرق المعالجة السريعة. نحن نريد دائما أن تتم الأشياء بين عشية وضُحاها. إن هذا بالضبط هو الاتجاه الخاطئ الذى تتخذه عندما يتعلق الأمر بمحاولة تعلم مهارات جديدة، تتطلب هذه الأمور بعض الوقت. إذا كان لديك موقف واقعى فى البداية، فمن المحتمل جدا أن تكون ناجحا، ومن الممكن أن يستغرق الأمر أسابيع، أو شهورا، أو حتى سنوات قبل أن ترى تغييرات واضحة عند طفلك أو أسرتك.

٣- استفد من مساعدة الآخرين

نعلم أنه عندما يعمل الناس سويا فهم يميلون إلى تحقيق نجاح أكثر مع أى مهمة يتولونها أو يباشرونها. كما أن الأشخاص الذين يعملون معا يلتزمون بشكل أكبر بالتدريبات على النظام، وعدم التدخين، وما إلى ذلك مقارنة بالأفراد الذين يجربون نفس البرامج ولكن كلٌ على حدة. ويبدو هذا صحيحا عندما نحاول تعلم مهارات جديدة. إذا كان لديك زوج أو شريك، فمن الأفضل أن تجند مساعدة هذا الشخص فى عملية التغيير. حاول أن تجند هيئة شئون الطلاب وموظفى المدرسة لكى يعملوا مع

طفلك فى المدرسة. ربما يكون أيضا بإمكان أفراد الأسرة الآخـرين تقديم العون، وأخبر هؤلاء الأشخـاص عن المهارات التى تهتم بهـا وحاول أن تجعـلهم يسـاعـدونك. يتضح بذلك أن الاستفادة من مساعدة الآخرين لها نوعان من التأثير على الناس :

أ - يميل الناس إلى اتباع البرنامج الذى بدأوا به لأن لديهم من يساعدهم.

ب- يكون أحد الأشـخاص مسئولا عـن الآخر، وإذا قال أحد الأشخـاص لفرد آخر أنه سيقوم بعمل شىء ما، يتحـتم عليه الالتزام بعمله بدرجة أكبر مما لو كان لم يخبر أى شخص بذلك على الإطلاق.

٤- ضع الأهداف وعزز ذاتك

تعد فكرة وضع الأهداف وبعـد ذلك تجزئتها إلى خطوات صـغيرة وواقعـية فكرة جيدة حقـا. فعلى سبيل المثال، فقد يـكون هدفك هو تعليم طفلك بعض مهارات حل المشكلات. وقد تكون أحـد الخطوات الواقعية الصـغيرة تجاه الهـدف هى أن تقول أنك ستستـخدم ورقة عمل حل المشكلات مع طفلك لمدة أسبوعين. وفى نهـاية الأسبوعين، قيم تقدمك، وحدد ما إذا كان ينبغى عليك أن تستمر أم أن تجرب شيئا آخر.

نعلم أنه عندما يكافأ الناس، فإنهم يمـيلون إلى الأداء الأفضل، ونفس الأمر قد يكون صحيحا فى حالة التعزيز الذاتى، ويقصـد التعزيز الذاتى تقديم معزز لنفسك بعد أن تحقق هدفك. فعلى سبيل المثال، إذا استطعت استخدام ورقة عمل حل المشكلات مع طفلك لمدة أسبـوعين، من الممكن أن تكافئ نفسك بدخـول فيلم جديد أو تناول وجـبة بيتزا.

٥- قم بممارسة الإدراك والوعى بالذات

عندما نشرع فى تغيير السلوك، قد نستمر فى عمل السلوك القديم على أى حال، حتى بدون أن ندرك ذلك. فـعلى سبيل المثـال، تأخذ المرأة التى تعمل «ريجـيم» كعكة محلاة وتأكلها، وبعد ذلك تدرك أن ما فعلته كان خطأ، وكذلك الأم التى بدأت بتعليم ابنها مهارات حل المشكلات وتشاجر ابناها فى يوم مـا بخصوص أى برنامج سيشاهدانه على التليفزيون. نفس هذه الأم قد تقفز من مكانهـا بسرعة وتطلب من أطفالها مشاهدة عروض أخرى، وبعد ذلك قد تدرك أنها حلت مشكلة أطفالها، بينما كان من الممكن أن تستخدم هذا الموقف فرصة لتعليمهم كيفية حل مشاكلهم بأنفسهم.

هناك عدة خطط من الممكن أن يستخدمها الفرد ليزيد من إدراكه ووعيه بذاته. وهناك العديد من الخرائط فى هذا الكتاب. اعمل نسخا من هذه الخرائط وضعها فى مكان مناسب فى بيتك. فعلى سبيل المثال، علق الخرائط على الثلاجة أو على باب الشقة من الداخل. من الممكن أيضا أن تحاول وضع علامة فى مكان ما لترشدك إلى السلوكيات المحددة التى ترغب فى عملها. فعلى سبيل المثال، من الممكن أيضا أن تضع علامة تقول «معزز» فوق الساعة فى المطبخ. ففى كل مرة ستنظر فيها إلى الساعة، سيذكرك هذا بتعزيز طفلك على بعض السلوك الجيد. من الممكن أن تطلب من أفراد الأسرة الآخرين أن يذكروك عندما يلاحظون أن هناك فرصة يمكنك بها أن تشارك فى سلوك جديد. فعلى سبيل المثال، من الممكن أن يقوم الأب بتذكير الأم ألا تستسلم لسلوك عدم الإذعان للطفل واستخدام الوقت المستقطع للعب بدلا من الاستسلام. هناك تمرينات أخرى مرتبطة بالمراقبة الذاتية التى يستطيع الآباء استخدامها (انظر الفصل الخامس).

٦- قم بعمل مراجعات دورية

قد يكون من المفيد جدا أن تبدأ بمراجعة تقدمك على نحو دورى. وخلال هذه المراجعات، سيكون الهدف هو أن تقدر وتقيم كيف تسير الأمور، وتقوم بعمل تعديلات إذا لزم الأمر. فعلى سبيل المثال، من الممكن أن تتفق مع زوجتك بأن تجتمعا مساء كل يوم جمعة لمراجعة التقدم الخاص بمجال مهارة محددة من تلك المهارات التى تحاول تدريب طفلك عليها. ربما يكون من المفيد أن تكتب جلسات المراجعة الدورية على نتيجة.

٧- خطط لمنع الانتكاسة

نعلم أن هناك خطورة كبيرة من ارتدادك أنت وأسرتك إلى « الطرق القديمة». فالأشخاص الذين يحاولون التخلص من سلوكيات الإدمان المختلفة يطورون دائما عاداتهم الصحية، وما إلى ذلك، ولكنهم كثيرا ما يرتدون إلى الوراء (أى تحدث لديهم انتكاسة). ومن الممكن جدا حدوث الانتكاسة عندما يتعامل الشخص مع طفل لديه مشكلة سلوكية مزمنة. وتحدد كيفية استجابتك لهذه الانتكاسة احتمالات النجاح أو الفشل، الاستجابة الفاشلة، أن تفكر «أن هذا غير مُجْدٍ» وتستسلم. أما استجابة النجاح فهى أن تسرع وتستمر فى المحاولة.

ولأنه من الممكن حدوث الانتكاسة، فمن المهم التخطيط مقدما لكيفية استجابتك لها. الخطوة الأولى هى أن تميز علامات الانتكاسة. فعلى سبيل المثال، إذا لاحظت أن سلوك طفلك يصبح أكثر سوءا، لدرجة أنك تتلقى مكالمات من المدرسة عن سوء سلوكه، وأنك تشعر بضغط شديد، وما إلى ذلك، فهذا يعنى أنك تتلقى علامات تدل على أن الانتكاسة بدأت تحدث. وبمجرد أن تميز هذه العلامات، استعمل الخطة المجهزة مسبقا. تذكر أن الانتكاسة قد تكون حتمية؛ لهذا لا تفقد المهارات التى من الممكن أن تكون قد أهملتها وتركتها تسقط على جانب الطريق. من الممكن أن يستلزم هذا إخراج الخرائط التى جربتها لعدة شهور ماضية وتعيد استخدامها مرة أخرى.

٨- لاتستسلم

نعلم أن هذه المهارات يصعب تعلمها جيدا ويصعب استخدامها على مدار الوقت. إذا كنت كُفئا ومثابرا، فسترى النتائج. لكن معظم إجراءات التدريب على المهارات قد تفشل لأن الأبوين يطبقونها بطرق غير مناسبة أو يستسلمون؛ ولذا عليك أن تستمر فى المحاولة.

الباب الخامس

معلومات ومقترحات للمعالجين

الفصل السابع عشر: تدريب الأطفال ذوى الاضطرابات السلوكية على المهارات

« الوصف العام والمختصر للنظرية وللبحث »

الفصل الثامن عشر: إجراءات المعالجين لمساعدة الآباء والأطفال فى التدريب على المهارات.

الفصل السابع عشر



تدريب الأطفال ذوى الاضطرابات السلوكية على المهارات

«الوصف العام والمختصر للنظرية وللبحث»

سنقدم فى هذا الفصل أساسا منطقيا ونظرة عامة للأدلة المساندة لضرورة تدريب الآباء والأطفال ذوى الاضطرابات السلوكية على المهارات. وسيحصل المعالجون من خلاله على توضيح للأسس النمائية للتدريب على المهارات، وفهم السبب وراء أنه من الضرورى أن تركز التداخلات على الآباء. وسيكون المعالجون أيضا على علم أفضل بالتقييمات والنتائج البحثية المتاحة المبنية على التدخلات القائمة على التدريب على المهارات، والذى بدوره ينبغى أن يؤدى فى النهاية إلى تدخلات أكثر فعالية للأطفال ذوى الاضطرابات السلوكية.

نموذج تعزيز الكفاءة النمائية للتدريب على المهارات

يهدف التدريب على المهارات إلى مساعدة الأطفال على تحقيق «البراعة» فى مهام ومطالب النمو (August et al ,1992) فالطفل الكفء بصورة نمائية هو الطفل القادر على استخدام الموارد البيئية والشخصية لتحقيق نتيجة نمائية جيدة (Waters & Sroufe , 1983)، وينمو الأطفال من خلال مراحل يبرعون خلالها فى عدد من المهام والمطالب النمائية المتعاقبة، وفى النهاية يحققون درجة مرتفعة من الكفاءة فى مجالات نمائية مختلفة. لو لم يحقق الطفل مطالب مرحلة مبكرة بشكل ناجح، سيكون أقل كفاءة فى التغلب على مطالب المراحل التالية، وبالتالى سيكون فى النهاية أقل قدرة فى حياته القادمة (Masten et al,1995; Sroufe,1983; Arend et al,1979)، ويصف جدول (٢) تطور الطفل الطبيعى فى مجالات التحكم الذاتى، والمجالات الاجتماعية، والتعليمية والانفعالية. وقد تم الكشف عن تلك المراحل النمائية من خلال مراجعة دقيقة وناقدة لعدة كتب فى علم نفس النمو للأطفال. ففى كل مرحلة عمرية يتم إدراج مجموعة مختلفة من المطالب أو المهام النمائية، يستطيع الطفل بعدها الانتقال بشكل ناجح إلى المرحلة التالية إذا كان الطفل كفئا أو ينجح فى تحقيق مهام ومطالب المراحل السابقة. ورغم أن المجال النمائى التعليمى Academic developmental domain غير

معـد على نحو نموذجى، إلا أنه من المهم أن نفكر فى التطور الأكـاديمى للأطفال، مع إعطاء أهمـية له كمـجال هام فى النـمو لديهم ، ولأنه غـالبا مـا يكون مجالا مـشكلا للأطفال الذين ينبغى حثهم على تلقى المساعدة والتدخل العلاجى.

جدول(٢)

مهام نمائية فى أربعة من مجالات نمو الطفل والسلوك الأبوى الميسر لهذا النمو

العمر	نمو التحكم الذاتى	النمو الاجتماعى	النمو التعليمى	النمو الانفعالى	السلوك الوالدى الميسر
الرضيع (٠-١سنة)	اكتشاف البيئة باستخدام القائم بالرعـاية كمصدر للأمان	الارتبـاط بأول من يقـوم بالرعاية -إظهـار الابتـسامة والبكاء أمـام الآخرين	اكتشاف البيئة باستخدام القائم بالرعـايـة. كمصدر للأمان	إظهـار المشاعر الأساسية	توفير التحكم الخـارجى والتـدريب الواضح على السـلوك لـلأطفـال الصـغار أو الأطفال بطيئى النمو لتسهيل الكفاءة المبكرة
فترة المهد (١-٣سنة)	- الاستجابة إلى التـحكم الخـارجى من قبل الراشدين - طاعـة أوامر الكبار	- الاستقلال عن ولى الأمـر أو القـائم بالرعـاية للتـفـاعل مع الآخرين -تبـادل اللعب مع الآخرين	أن يكون شغوفا بالعـالم، ومحبا للاستطلاع	- يُظهر مـشاعر أكثر تعقيدا -يعـبـر عن المشاعـر من خـلال السلوك واللعب	
الروضة (٣-٦ سنوات)	- اتباع القواعد - عـدم الكلام بصوت عال عند اللـعـب أو كـوسيلة لضبط السـلوك الشخصى	- اللـعـب مع الآخـريـن بأسلوب تفاعلى - التعـاون مع الآخرين - مشـاركـة الآخرين -التنـافس مع الآخرين	- يتـوافق مع حالة البعـد عن الآباء - ينمى اتجـاهـا إيجـابيـا نحـو التعلم	- التعبـيـر عن المشاعر لفظيا - التعـاطف مع الآخرين	

تابع جدول(٢)

العمر	نمو التحكم الذاتى	النمو الاجتماعى	النمو التعليمى	النمو الانفعالى	السلوك الوالدى الميسر
المدرسة الابتدائية (٦-١٢ سنة)	- استخدام الأفكار لتوجيه سلوكه -تنمية مهارات البدء فى حل المشكلات، التحكم فى الاندفاعات. -تنمية الوعى بسلوكه	-فهم وجهات نظر الآخرين -إطاعة قواعد ومعايير مجموعة الأقران -حل المشكلات الاجتماعية -يكون لديه أصدقاء من نفس الجنس أولا	- يركز ويستمر فى أدائه للعمل -ينظم الأدوات والمهام المدرسية -يبدأ فى تنمية مهارات واهتمامات خاصة	-يتغلب على المخاوف -ضبط المشاعر القوية والجياشة مثل الغضب، والإحباط والقلق والحزن	التوجيه، وتوفير الإرشاد للأطفال فى مراحل النمو المختلفة، لتسهيل التحكم الذاتى الداخلى ، والتغلب على نقص الكفاءة
المراهقة (١٢-٢٠ سنة)	تنمية مهارات أكثر تقدما لحل المشكلات،وأن يصبح أكثر إدراكا لسلوكه الشخصى	- التفاعل مع مجموعة الرفاق - أن يكون لدية أصدقاء من نفس الجنس ومن الجنس الآخر ينطلق من نطاق الأسرة بكل جرأة	-يعزز المهارات والاهتمامات الخاصة -الارتباط بتخطيط وتجهيز العمل	- يفهم العلاقة بين الأفكار والسلوك والمشاعر -يفكر بدقة وعقلانية عن الذات والعالم من حوله	

ملحوظة: من المفترض أن يتم تحقيق مطالب النمو المبكرة وتظل تتمتع بالجاهزية للقيام بدورها طوال فترات النمو المتأخرة، فهذه مراحل نمائية نموذجية. ومع ذلك لا يقوم كل الأطفال بتنمية كل هذه المهارات فى نفس الوقت، وسيتغير سلوك الأبوين الميسر لها تبعا لمستوى الكفاءة لدى الطفل.



ويرى فيجوتسكى أن للآباء تأثيرا على نمو الأطفال من خلال التفاعل المستمر الذى يتم بينهم وبين الطفل (Vygotsky,1962,1978). ومن المفترض أنه يجب على الآباء التأكد من «السلوكيات الميسرة» لمساعدة أطفالهم فى إنجاز وإتمام المهام النمائية. يصف الجدول رقم (٢) سلوكيات الأبوين الميسرة التى تناظر المراحل المختلفة من النمو عند الأطفال. سيكون من الأسهل مع الطفل الصغير أو الطفل ذى التأخر النمائى أن يعلمه الأبوان إنجاز مهام ومطالب النمو. ويتضمن التعليم أن يوفر الأبوان تحكما أو ضبطا خارجيا على الطفل ويخبرانه بكيفية التصرف. فعلى سبيل المثال، عندما يحاول طفل فى مرحلة الروضة أن يحل مشكلة ما، سيكون من الأسهل أن يوفر الأبوان تعليمات للطفل عن كيفية حل المشكلة، أما مع الأطفال الأكبر سنا أو الأطفال المتقدمين نمائيا، سيكون من الأسهل أن يوجه الأبوان الطفل إلى إنجاز مهام ومطالب النمو. ويتضمن الإرشاد أن يساند الأبوان الطفل حتى ينمى قدرات التحكم الذاتى الداخلى حتى يستطيع الطفل أن يوجه سلوكه. فعلى سبيل المثال، عندما يحاول طفل فى المرحلة الابتدائية حل مشكلة، سيكون من الأسهل إذا وجهه الأبوان إلى التفكير بطرق جيدة لحل هذه المشكلة (Roghoff et al ,1984 ;Saxe et al ,1987). ويستطيع الآباء المؤثرون تعديل سلوكهم الميسر بما يلائم سن طفلهم ومستوى الكفاءة لديه لمساعدته بمهام ومطالب نمائية مرتبطة بالموضوع (Vygotsky,1962,1978; Wood,1980).

ويتضح ما إذا كان الطفل كفئا أم لا اعتمادا على كل من عوامل «المخاطرة» (المجازفة) Risk factors أو العوامل «الوقائية» Protective factors التى يتعرض لها الطفل طول فترة نموه أو نموها (Rae- Grant et al ,1989 ;Masten & Garmezy, 1986; ,Luther & zigler,1991). وتتضمن عوامل المجازفة الاستعدادات البيولوجية والوراثية (الچينية) للمشاكل النفسية (مثل : اضطراب نفسى ذى أساس بيولوچى)، والضغوط البيئية (مثل : الرعاية الوالدية غير المؤثرة، والمستوى الاجتماعى الاقتصادى المنخفض، وأحداث الحياة شديدة الوطأة بصفة متكررة ،.. إلخ). فى حين تتضمن العوامل الوقائية عوامل من قبيل: الموارد الشخصية (مثل : المثابرة، والمواهب، والذكاء، والقدرة على حل المشكلات، والمهارات الاجتماعية... إلخ)، والموارد البيئية (مثل: الرعاية الوالدية المؤثرة، والمدارس الجيدة، وبرامج مجتمعية مساندة... إلخ) التى تساعد على تخفيف وصد التأثيرات السلبية عند التعرض لعوامل المخاطرة المذكورة سابقا. من المفترض أنه عندما يكون معدل وقيمة (وزن) العوامل الوقائية أكبر من معدل وقيمة عوامل المخاطرة، ستزيد احتمالية أن يكون الطفل كفئا بصورة نمائية.

ويقدم جدول (٣) تلخيصا للعوامل الوالدية أو الأسرية المرتبطة بنمو اضطرابات السلوك عند الأطفال، وغالبا ما يكون لدى آباء الأطفال ذوى المشاكل السلوكية مشاكل من قبيل الإجهاد (التوتر)، ومشكلات شخصية مثل الإحباط، وإساءة استخدام العقاقير؛ والصعوبات الزواجية أو العلاقات الأسرية ؛ والعزلة الاجتماعية (Dumas & Serketich , 1994 ; Webster - Straton , 1989). غالبا ما يعزى آباء الأطفال ذوى المشاكل السلوكية سوء سلوك طفلهم إلى سمات سلبية داخلية عند الطفل، فضلا عن اعتقادهم أن لديهم سيطرة ضعيفة عليه، ويتوقعون منه أن يعتلى مستويات نمائية غير ملائمة من الشعور بالمسئولية، و يميلون لأن يكون لديهم معتقدات سلبية وغير عقلانية عن الطفل (Compis et al , 1986 ;Sobol et al , 1989; Vincet Roehling & Robing ,1986). وغالبا ما توصف علاقة الأبوين بالأطفال ذوى المشاكل السلوكية بمستويات منخفضة من التماسك ، وعادة لا يقوم الأبوان بتعزيز سلوك الطفل الإيجابى (Dupaul & Barkley , 1992 ; Ramsey & walker , 1988) . علاوة على ذلك، غالبا ما يكون آباء الأطفال ذوى المشاكل السلوكية غير فعالين وغير مؤثرين فى عملية التهذيب وذلك لأنهم يستسلمون بشكل أكثر لعدم إذعان الطفل (مما يحقق نوعا من التعزيز السلبى له)، ولا يقومون بالإشراف أو المراقبة الفعالة أو يستخدمون فنيات تهذيب قاسية ومشددة، (Haapasalo & Tremblay,1994 ; Dupaul & Barkley ,1992; Anderson et al , 1994 ; Ramsey et al , 1989 ;Ramsey & Walker , 1988 ; Patterson , 1982 ; Strassberg et al 1994 ; Weiss et al , 1992) . كما أن نفس هؤلاء الآباء يكونون أقل قدرة على مساعدة طفلهم على تعلم مهارات التحكم الذاتى لديه (Dupaul & Barkley , 1992 ; Olson et al , 1990). وأخيرا فإن الأسر التى يوجد بها أطفال ذوو مشاكل سلوكية يكون لديهم مشاكل أكثر فى التفاعل يمكن أن توصف بالحلول الضعيفة للمشكلة وسوء التواصل والصراع (Dadds et al , 1988 ; Sanders et al , 1992) . ومن المفترض أنه عندما توجد عوامل مخاطرة لدى الأبوين، فإنها تؤثر بشكل معاكس وغير ملائم على قدراتهم فى تسهيل نمو الطفل فى مجالات التحكم الذاتى، والمجالات الاجتماعية، والمجالات الأكاديمية، والمجالات العاطفية الانفعالية.

ويلخص جدول رقم (٤) عوامل المخاطرة المرتبطة بنمو اضطرابات السلوك عند الأطفال. فالأطفال ذوو المشكلات السلوكية يكونون غير مذعنين بصورة أكثر فى علاقتهم مع الراشدين (Sattersfield et al , 1994 ; Gard & Berry 1986 ; Dupaul & Barkley , 1992) ، وينتهكون القواعد فى البيت، والمدرسة أو فى المجتمع عموما بصورة مستمرة مقارنة بالأطفال الذين لا يعانون من مشاكل سلوكية (Patterson . 1982 ;Masten et al , 1995 ; Kazdin, 1995). كما أن معدل

جدول(٣) : عوامل المخاطرة الخاصة بالأبوين المرتبطة باضطرابات السلوك والعمليات النمائية المفترض تأثرها، وتداخلات التدريب على المهارات اللازمة لتعزيز العوامل الوقائية المفترضة، ونتائج الأبوين المتوقعة.

عوامل مخاطرة الأبوين	العملية النمائية المفترض تأثرها	تداخلات التدرب على المهارات لتعزيز العوامل الوقائية المفترضة	النتائج المتوقعة للوالدين / الأسرة
١- الضغوط الوالدية والمشكلات الشخصية	١- المساعدة الوالدية غير الفعالة لنمو الطفل	١- التحكم فى إجهاد وضغوط الأبوين (الفصل الثالث)	١- تعزيز الأداء الشخصى للوالدين
٢- العزو الوالدى غير الدقيق، والتوقعات والمعتقدات غير الصحيحة	٢- المساعدة الوالدية غير الفعالة لنمو الطفل	٢- تغيير أفكار الأبوين	٢- تعزيز التفكير الوالدى المنضبط
٣- ارتباط ضعيف بين الطفل والأبوين، ومعدلات قليلة من التعزيز الإيجابى	٣- المساعدة الوالدية غير الفعالة لنمو الطفل	٣- زيادة المشاركة الأبوية / التعزيز الإيجابى) (الفصل الخامس)	٣- تعزيز التماسك والترابط فى علاقة الأبوين بالطفل
٤- التهذيب غير الكفء، وغير المؤثر والمقاس	٤- المساعدة الوالدية غير الفعالة لنمو الطفل (المرتبط كذلك بنموه الاجتماعى)	٤- مساعدة الأطفال على تعلم كيفية الإذعان (الفصل السابع) واتباع القواعد (الفصل الثامن)	٤- تعزيز الدور الأبوى فى التهذيب (وكذلك تعزيز علاقات الطفل الاجتماعية)
٥- التسهيل غير الكفء لنمو المهارات عند الطفل	٥- المساعدة الوالدية غير الفعالة لنمو الطفل	٥- تدريب الآباء على توجيه نمو المهارات عند الطفل (من الفصل السابع إلى الفصل الخامس عشر)	٥- تعزيز المساعد الوالدية لنمو الطفل
٦-مشكلات تتعلق بأسلوب التفاعل الأسرى	٦-المساعدة الوالدية غير الفعالة لنمو الطفل (المرتبط كذلك بنموه الاجتماعى)	٦- تدريب الأسرة على التفاعل (الفصل السادس)	٦-تعزيز التفاعلات الأسرية (كذلك تعزيز علاقات الطفل الاجتماعية)

الاندفاع المعرفى Impulsive Cognitive Tempo (أى عدم التفكير بطريقة تخطيطية ومنظمة)، والسلوك الاندفاعى زائد النشاط خاصة (مثل : عدم الصبر، كثرة المتطلبات، التدخل فى شئون الآخرين، التحدث بدون مناسبة، فقدان القدرة على كف أو قمع السلوك) تكون دائما أكثر ارتباطا بالأطفال ذوى السلوك المضطرب

(Hamlett , et al , 1987 , White et al , 1994 ; Tant & Douglas , 1982 ; Iaboni et al , 1995).

كما يفتقد الأطفال ذوو المشكلات السلوكية أحيانا مهارات السلوك الاجتماعى (مثل : المشاركة، التعبير عن المشاعر، التعاون، اللعب طبقا للقواعد «اللعب النظيف». . . .، إلخ) والتى ينتج عنها وجود أطفال أكثر عداء مع الأقران أو حتى مرفوضين من قبلهم (Carlson, et al , 1987 ; New Comb et al , 1993).

وتوضح الكثير من الدراسات أن الأطفال العدوانيين يكونون عاجزين على حل المشاكل الاجتماعية، وذلك لأنهم يركزون بصفة خاصة على التلميحات العدوانية من الآخرين، ويسيئون تفسير السلوك العذب والرقيق الصادر عن الآخرين نظرا لنواياهم العدوانية فى الأصل، ولايبتكرون سوى عدد محدود من الحلول لأى مشكلة، وتميل هذه الحلول فى الوقت ذاته للعدوانية بشكل أكبر ، ويزيدون من قيمة الحلول العدوانية على الحلول الاجتماعية.

(Dodge, 1993 ; Lochman & Dodge , 1994; Weiss et al, 1992).

كما أن الأطفال العاجزين اجتماعيا والعدوانيين يكونون أضعف فى تفهم وجهات النظر (أى فهم أفكار الآخرين ومشاعرهم) والتى تتدخل مع الحل المؤثر للمشاكل الاجتماعية (Chandler , 1973 ; Gurucharri, et al , 1984). ويميل الأطفال المضطربون أو العدوانيون إلى الشعور بالإحباط بسهولة، وإلى إظهار انفجارات وسورات غضب (Barkly,1990 ;Lochman et al,1981). كما أن الكثير من الأطفال ذوى اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد أو الأطفال المتأخرين تعليميا يكونون ذوى قدرة محدودة على الانتباه، وذوى مهارات تنظيمية ضعيفة، وتزيد احتمالية عدم مواظبتهم على أداء العمل خاصة فى المهام التى تتطلب مجهودا (Douglas , 1993 , Hooks et al , 1994).

وأخيرا فإن كثيرا من الأطفال ذوى المشاكل السلوكية يكون لديهم تقدير منخفض للذات أو أعراض اكتئابية واضحة Jensen et al ,1988 ; McConaughy & Skiba , (1993)، التى من الممكن أن ينتج عنها ممارسة هؤلاء الأطفال لأخطاء معرفية وعمليات عزو أو تبرير غير صحيحة للنجاح والفشل.

(Curry& Craighead , 1990 ; Hoza et al, 1993).

جدول (٤): عوامل المخاطرة المرتبطة باضطرابات السلوك عند الطفل، والمجال النمائى المفترض تأثره، وتدخلات التدريب على المهارات لتعزيز العوامل الوقائية المفترضة، والنتائج المتوقعة من الطفل

عوامل مخاطرة عند الطفل	المجال النمائى المفترض تأثره	تداخلات التدرب على المهارات لتعزيز العوامل الوقائية المفترضة	النتائج المتوقعة من الطفل
١-عدم الإذعان	١- تأخر نمو القدرة على الضبط الذاتى (مرتبط أيضا بمشاكل الأبوين مع الطفل)	١-التدريب على الإذعان (الفصل السابع)	١- تعزيز الإذعان (وكذلك، تعزيز علاقة الأبوين بالطفل)
٢-سلوك انتهاك القواعد	٢- تأخر نمو القدرة على الضبط الذاتى (مرتبط أيضا بمشاكل الأبوين بالطفل)	٢- التدريب على اتباع القواعد (الفصل الثامن)	٢- تعزيز سلوك اتباع القواعد (وكذلك، تعزيز علاقة الأبوين بالطفل)
٣ - معدل مرتفع من الاندفاعية، والنشاط الزائد	٣- تأخر نمو القدرة على الضبط الذاتى (مرتبط أيضا بمشاكل الأبوين مع الطفل)	٣- التدريب على التفكير المسبق فى حل المشاكل (الفصل العاشر)	٣- تعزيز القدرة على التفكير الانعكاسى (وتعزيز علاقة الأبوين بالطفل)
٤- عيوب مهارات السلوك الاجتماعى	٤- تأخر النمو الاجتماعى	٤- التدريب على مهارات السلوك الاجتماعى (الفصل التاسع)	٤- تعزيز العلاقات الاجتماعية
٥- عيوب حل المشكلات الاجتماعية	٥- تأخر النمو الاجتماعى	٥- التدريب على مهارات حل المشكلات (الفصل العاشر)	٥- تعزيز العلاقات الاجتماعية
٦- نقص القدرة على تحمل الإحباط، الانفجارات،وسورات الغضب	٦- تأخر النمو العاطفى	٦- التدريب على التحكم فى الغضب (الفصل الحادى عشر)، التعليم المؤثر (الفصل الثالث عشر)	٦- تعزيز القدرة على التحكم فى المشاعر المتأججة
٧- نقص الانتباه، سلوك عدم المواظبة على العمل، والتنظيم المحدود	٧- تأخر النمو التعليمى	٧-التدريب على مهارات السلوك الأكاديمى الموجهة ذاتيا (الفصل الثانى عشر)	٧- تعزيز الإنتاجية التعليمية والمجهود
٨- نقص تقدير الذات/ المشاكل الانفعالية	٨- تأخر النمو الانفعالى	٨- التعليم المؤثر (الفصل الثالث عشر)، التدريب على التفكير المفيد (الفصل الرابع عشر)	٨- تعزيز احترام وتقدير الذات، والسعادة العاطفية

ومن المفترض أنه عندما توجد عـوامل المخاطرة عند الطفل، فإنها سوف تؤثر فى سلوك الطفل بشكل غـير ملائم فى مـجالات التـحكم الذاتى والمجالات الاجـتماعـية والتعليمية والمجالات العاطفية الانفعالية.

ويجب أن توضع عوامل المخاطرة التى تمت مناقشتها فى جدول (٣) وجدول (٤) فى الاعتبار. وتعتبر عوامل المخاطرة الأكثر وضوحا هى الأكثر سهولة وقابلية للملاحظة والأسهل للتعديل فى تدخلات التدريب على المهـارات؛ لأن هناك عوامل مخاطرة أكثر «بعدا» ومن ثم فهى أقل قابلية للتعديل مثـل عوامل :الذكاء، والنوع (الجنس)، وحجم الأسرة، والعوامـل الطبية، والاجـتماعية والاقتصـادية، والمدرسيـة،والمتعلقة بالمجتمع، أى المرتبطة أيضا بنمو اضطرابات السلوك عند الأطفـال واستمراره (Kazdin , 1995). وعلى الرغم من أن عوامل المخاطرة البعيـدة هامة، إلا أنها ليست سهلة فى الملاحظة أو القابلية للتعـديل، وليست هى محور التركيز المباشر لتـدخلات التدريب على المهارات. ومن المهم أن نشيـر إلى أنه لا يتعرض كل الآباء والأسر والأطفـال لكل هذه العوامل. وفى حالة وجود عوامل مخاطرة أكثر، ستزيد احتمالية تعرض الطفل للمشاكل السلوكية (Loeber,1990). ومع ذلك، فإن مـسألة السببـية ليست واضـحة دائما. فعلى سـبيل المثال، من المـمكن أن تؤدى الرعاية الوالدية غـير الفـعالة إلى زيادة عـدم الإذعان عند الطفل أو العكس، أى أن المستوى المرتفع من عـدم الإذعان للطفل قد يؤدى إلى الرعاية الوالدية غير الفـعالة. كما أنه من المتوقع أن تؤثر العـوامل الوالدية أو الأسرية والعوامل المتعلقة بالطفل فى بعضها البعض بأسلوب دائرى، والذى بدوره يزيد من حدة المشكلة.

وعندما توجد كـثير من عوامل المخاطرة التى تم وصفـها فى جدولى(٣)، (٤)، فمن المحتمل أن يسير الطفل فى مسـار نمائى سلبى فإنه لن ينجز المهام والمطالب النمائية الطبيعية بنجاح وسيظهرون انحرافـات نمائية مثل المشكلات السلوكية والنفسية. إن عوامل المخاطرة عند الأطفـال مثل البـداية المبكرة للاندفاعيـة والنشاط الزائد، والعـدوان وعدم الإذعان تتنبـأ كلها بالرفض الاجـتماعى والتـأخر الدراسى عند الأطفـال خلال سنوات المدرسـة الابتـدائيـة، والتى تنبـئ بدورها بالاضطـراب السـلوكى، والجنوح (نـزعـة سيكولوچية إلى انتهاك القانون)، وإساءة اسـتخدام المواد والعقاقير لنفس هؤلاء الأفـراد فى مـرحلـة المراهقـة والـراشـد (Loeber, 1990; Moffit, 1993; Patterson et al,1989)، كمـا أن عوامل المخـاطرة عند الأبوين أو الأسرة التى تم وصـفهـا من قبل تنشط وتسرع وتثبت مـسـار اضطـراب السـلوك عند الأطفال (Frick ,1994 ; Loeber et al , 1986).

تحاول تداخلات تعزيز الكفاءة النمائية أن تعمل على تعزيز العوامل الواقية من خلال تدخلات التدريب على المهارات. وعندما يتم تعزيز العوامل الواقية، فسوف تحمى الطفل ضد تأثيرات عوامل المخاطرة، وتمكن الطفل من السير فى طريق نمائى إيجابى. وسيستطيع أن ينجز المهام النمائية بنجاح وأن يُظهر كفاءة فى المجالات النمائية الهامة ويلخص جدول (٣)، (٤) التداخلات المفترض أن تعزز العوامل الوقائية عند الآباء، والأسر، والأطفال. وقد تم شرح هذه التداخلات بالتفصيل فى الفصول من الثالث إلى الخامس عشر من هذا الكتاب.

يقدم شكل (٣) تقييما للعلاقة المفترضة بين عوامل المخاطرة والعوامل الوقائية، وتداخلات تعزيز الكفاءة النمائية، والنتائج النمائية النهائية عند الأطفال. إن عوامل المخاطرة أو الوقاية التى تحدث بشكل طبيعى هى ما يولد به الطفل وما يتعرض له فى بيئته الطبيعية. ومن المفترض أن العوامل الوقائية تزيد عندما يتعرض الطفل إلى تداخلات تعزيز الكفاءة النمائية؛ ولذلك تزيد احتمالية وجود نتائج نمائية جيدة.

وتستمد تداخلات التدريب على المهارات المستخدمة لتعزيز الكفاءة النمائية فى هذا الكتاب من مدخل العلاج السلوكى المعرفى Cognitive - Behavioral Therapy (CBT)، ولمزيد من المعلومات يمكن الرجوع إلى

(Barkley , 1987,1990 ;Bernard & Joyce ,1984 ;Blechman, 1985; Braswell & Bloomquist, 1991 ;Find et al., 1993; Forehand & Mc Mahan, 1981; Kendall, 1991; Braswell , 1993; Robin & Faster,1989 Spence ,- Stark , 1990).

ويتم تعريف العلاج السلوك المعرفى هنا على نحو عريض بأنه مجموعة الأهداف الموجهة، والتداخلات التدريبية قصيرة المدى على المهارات التى تدمج كلا من التداخلات العلاجية السلوكية والمعرفية معا. ويطبق هنا النموذج البيئى النمائى للعلاج السلوكى المعرفى Ecological- Developmental Model Of C B T الذى أعده كل من (Braswell & Bloomquist ,1991). ويطبق هذا النموذج هنا لتوضيح كيف يتم تحقيق وإنجاز التداخلات، ويتضمن الجزء البيئى من هذا النموذج التداخل مع الطفل ومع الأفراد الآخرين الموجودين داخل بيئة الطفل، أما الجزء النمائى من هذا النموذج فيركز على تقديم أنواع مختلفة من تداخلات التدريب على المهارات التى تلائم المستوى النمائى للطفل. إن الفكرة الأساسية هى تعليم الطفل وأبويه التفكير والتصرف بطريقة مختلفة بهدف تعزيز نمو الطفل فى نهاية الأمر. وعلى مدار هذا الكتاب، تم إعطاء

الآباء أفكارا عن كيفية تجسيد التدريب على المهارات فى بيئة الطفل وكيف يمكن أن تستخدم أفضل الطرق لتفسير الاختلافات النمائية. من الممكن أيضا أن يقوم المعالجون بمساعدة الآباء لكى يستخدموا إجراءات التدريب على المهارات التى تضع العوامل البيئية والنمائية فى الاعتبار.

وقد يتساءل البعض كيف يمكن أن تساعد طرق العلاج السلوكى المعرفى الأطفال فى تحقيق مكاسب نمائية. ولتوضيح ذلك، من المفيد أن نفكر فى التعليم النمائى «الضمنى والصريح Implicit & Explicit» عند الأطفال. فعلى سبيل المثال، يتعلم غالبية الأطفال كيفية التحدث بملاحظة الآخرين وبالتالى يكدسون ويدخرون هذه القابلية حتى تحين «فترات حاسمة» من النمو. ويعد تعلم الكلام مثالا جيدا للتعليم النمائى الضمنى. عندما يكون الطفل متأخرا أو يظهر مشاكل نمائية بالتالى سيحتاج إلى أن يتدرب بوضوح على المهارات النمائية المتصلة بها. إذا كان الطفل متأخرا فى مجال الكلام، ستزيد احتمالية تلقيه لتعليمات واضحة من خلال علاج اللغة والكلام لمساعدته على تنمية المهارات اللازمة ليتحدث بشكل فعلى. ومن المتوقع أنه عندما يكون الطفل متأخرا بشكل نمائى فى مجالات التحكم الذاتى والمجالات الاجتماعية والتعليمية أو المجالات النمائية والعاطفية، يكون من الضرورى إعطاء الطفل تدريبا واضحا وصريحا على المهارات، وتدريبا على التعليم النمائى، والطرق العلاجية المعتمدة على العلاج السلوكى المعرفى هى مهارات تعليمية واضحة تهدف إلى تأسيس الإجراءات المتصلة بالمهارات النمائية. كما أن التدريب الصريح والواضح للأطفال على المهارات فى مجالات التحكم الذاتى والمجالات الاجتماعية، والتعليمية، والمجالات الانفعالية، وللآباء فى تحسين المساعدة من خلال التعليم والتوجيه، تعزز وضع الطفل النمائى. إن الهدف هنا ليس بالضرورة «معالجة» Cure الطفل ولكن «جعل الطفل يسلك» المسار النمائى الإيجابى.

لقد ذكرنا من قبل أنه لا يتأخر كل الأطفال فى كل المجالات النمائية، كما أنه لا توجد كل عوامل المخاطرة التى تم وصفها فى جداول (٣)،(٤) عند كل الآباء والأسر والأطفال؛ لهذا لا يتطلب لكل أب أو أسرة أو طفل كل التدخلات التى تم وصفها فى هذين الجدولين (٣، ٤). ومن الممكن أن يقوم المعالج بالمساعدة وذلك بالتعاون مع الآباء والطفل فى تحديد أى مجالات التدريب على المهارات هى الأكثر صلة، وللقيام بالتدريب على المهارات وفقا لذلك.

التدعيمات البحثية للتدريب على المهارات:

هناك كمية كبيرة جدا من الدراسات التى تُقيّم تأثير التدخلات المختلفة للتدريب على المهارات مع الأطفال ذوى الاضطرابات السلوكية وأسرهم. سوف يقدم هذا الجزء من هذا الفصل نظرة مختصرة وشاملة للنتائج الأساسية المأخوذة من مجموع ما كتب فى هذا الموضوع؛ لأن الاكتشافات التى تمت مناقشتها لا تقيم النموذج النظرى لتعزيز الكفاءة النمائية للتدخل الذى تم وصفه مسبقا بصورة مباشرة، ولكنها بالطبع تقيم تدخلات التدريب المحدد التى هى جزء من نموذج التداخل.

ويجب إعطاء كلمة تحذير بخصوص تطبيق نتائج هذه الدراسات فى جهود التدريب على المهارات الموجودة فى هذا الكتاب. فالدراسات التى سيتم عرضها فيما بعد غالبا ما يتم إنجازها عن طريق معالجين ذوى تدريب عال وتحت ظروف جيدة الإحكام والدقة. على عكس هذا، من الممكن أن يستخدم هذا الكتاب إما كوسيلة للإرشاد والمساعدة الذاتية أو بالتعاون مع المعالجين، وهذه الطريقة ليست دقيقة مثل الإجراءات التى استخدمت فى الدراسات البحثية على نحو فعلى. ولا يوجد بحث متاح يعقد مقارنة بين استخدام هذا الكتاب بطريقة المساعدة الذاتية على نحو خاص أو بمساعدة المعالجين. على الرغم من أن نتائج الدراسات التى تمت مناقشتها هنا تقدم الدعم والمساندة لما يقدمه هذا الكتاب، إلا أنه لا ينبغى أن يتوقع الفرد نفس النتائج بالضرورة عند استخدامه، ويمكن توضيح ذلك من خلال المجالات الآتية :

١-تدريب الآباء على استهداف ومواجهة عدم الإذعان، وانتهاك القواعد، وسلوك الطفل العدوانى والتفاعل بين الوالدين والطفل

تتضمن الدراسات التى تمت مناقشتها فى هذا الفصل معالجين يدربون الآباء على تعديل سلوك الطفل وأساليب التفاعل بين الطفل والأبوين. وعادة ما يتم تدريب الآباء على فنيات إدارة السلوك لتقليل السلوك المضطرب للطفل ولزيادة السلوك الإيجابى عنده. كما يتم تدريب الآباء أيضا على الاشتراك فى أنشطة اللعب الموجه للطفل وأنشطة بناء المهارات. ومحور اهتمام هذه الدراسات هم الأطفال ما بين مرحلة الروضة إلى سنوات المراهقة، مع تركيز معظم الدراسات على أطفال سن المدرسة الابتدائية

هناك عدة تقارير للدراسات شبه التجريبية والتجريبية التى تقيم تأثير تدريب الأبوين على سلوك الطفل الفوضوى (راجع كل من; Hinshaw & Erhardt , 1990

McMahon , 1994; Webster .Stratton , 1993). وتم التوصل إلى أن تدريب الآباء كان مؤثرا وفعالا فى خفض عدم الإذعان، وانتهاك القواعد، والسلوك العدوانى عند الأطفال، وفى تحسين تفاعلات الأبوين والطفل. ولقد وجد الباحثون أن تأثيرات العلاج تعمم على البيئة الأسرية. واستمر تأثير التداخلات إلى أربع سنوات ونصف بعد اكتمال التدخل. وكانت نتائج البحث قوية وفعالة جدا عندما تم استهداف أطفال الروضة وأطفال سن المدرسة الابتدائية فى حين لم تكن كذلك مع المراهقين. ولقد اكتشفت دراسة حديثة أن تدريب الآباء على التحكم فى سلوك الطفل قبل بناء علاقة الأبوين والطفل ينتج عنها أطفال يحققون سلوكا أكثر تحسنا وآباء أكثر رضا، مقارنة بتدريب الآباء على بناء العلاقة بين الأبوين والطفل قبل التحكم فى سلوك الطفل (Eisenstadt et al ,1993) وتم أيضا اكتشاف أن تدريب الأبوين له تأثير إيجابى عليهما بسبب ما يحققه من تخفيف الضغط والتوتر وتحسين تقديرهم لذاتهم كقائمين بالرعاية (Anastopoulos et al , 1993).

٢-تدريب الأسرة على استهداف ومواجهة عدم الإذعان، انتهاك القواعد، والسلوك العدوانى للطفل، ومهارات التفاعل الأسرى.

فى هذه الدراسات يدرب المعالجون أفراد الأسرة معا، وسيكون التركيز الأول على تحسين مهارات التفاعل الأسرى المرتبطة بحلول المشكلة، والتواصل، والتفاوض، وفض النزاع. يتم أيضا وضع بعض التأكيدات على تغيير الأفكار غير التكيفية التى يتصورها ويعتقدها الآباء أو الأطفال أو المراهقون عن بعضهم البعض. وغالبا ما يتلقى الآباء تعليمات عن التحكم فى سلوك الطفل لتحسين عدم الإذعان وسلوك خرق القواعد عنده. وعادة ما يكون الأطفال المتأخرون دراسيا فى المدرسة الابتدائية أو فى سن المراهقة هم محور هذه الدراسات.

ولقد قامت سلسلة أبحاث بتوظيف التدريب على مهارات التفاعل الأسرى مع المراهقين بالانتفاع من فنيات التدريب على تدخل مهارات الأسرة التى وصفها روبن وفوستر Robin & Foster , 1989. ووجد الباحثون الذين قاموا بهذا النوع من التدريب انخفاضا فى الصراع الأسرى وتحسن فى مهارات التفاعل الأسرى (Foster , 1979، كما تم مناقشتها من قبل (Robin & Foster ,1989; Robin et al, 1977) ووجدت إحدى الدراسات أن الدمج بين التدريب على مهارات التفاعل الأسرى وتدريب الآباء على التحكم فى سلوك الطفل يقلل سلوك الطفل المضطرب، ويحقق تأثيرا أفضل من التدريب على المهارات الأسرية فقط (Phiffner et al , 1990).

ولقد ركزت عدة أبحاث أخرى على التدريب على مهارات التفاعل الأسرى فى ظل وجود أطفال يظهرون اضطرابات سلوكية خطيرة، وجنوحا. ولقد تم تقييم العلاج الوظيفى للأسرة Functional Family Therapy فى عدة دراسات كما طوره ألكسندر وبارسونز1982 , Alexander & Parsons. ويؤكد العلاج الوظيفى للأسرة على التدريب على مهارات التفاعل الأسرى ولكنه يشجع أيضا على تدريب الآباء على مهارات التحكم فى سلوك الطفل ومجموعة منوعة من المهارات العملية الأخرى. ولقد تم اكتشاف أن العلاج الوظيفى للأسرة هو الأفضل إذا ما قورن بالتدخل والتحكم فى الظروف لتقليل السلوك الفوضوى للطفل، والجنوح، إذ يسهم فى تحسين مهارات التفاعل الأسرى مع الحفاظ على تأثير العلاج لمدة تزيد عن عامين ونصف بعد التدخل ((Alexander & Parsons ,1973 ,1977;Parsons & Alexander, 1973). كما طوّر هينجلر ورفاقه Henggeler et al نموذجا علاجيا يعرف بالعلاج الأسرى المتعدد الأنظمة Multi - Systemic Family Therapy . والعلاج الأسرى المتعدد الأنظمة هو تكنيك علاجى مماثل للعلاج الوظيفى للأسرة، ولكن علاوة على ذلك فهو يؤكد على العلاج السلوكى المعرفى للطفل، وأحيانا يتدخل فى العلاج المنزلى للأسرة، والتداخلات المجتمعية والمدرسية. ولقد وضح أن العلاج الأسرى المتعدد الأنظمة هو الأفضل مقارنة بمجموعات العلاج البديلة فى تقليل السلوك الجانح فى مرحلة الطفولة، وفى تحسين علاقة الأبوين والطفل، مع الحفاظ على التأثير الذى يتحقق للأطفال ما بين سنة إلى ٤ سنوات (Borduin et al 1990;Borduin et al,1995; Henggeler et al,1992; Henggeler, et al,1986).

٣- تدريب الطفل على مهارات السلوك الاجتماعى

فى هذه الدراسات، تم تدريب الأطفال على زيادة مهارات معينة من السلوك الاجتماعى من خلال التدريب فى جلسات فردية أو جماعية. وكان التركيز بالفعل ينصب على تحسين مهارات السلوك الاجتماعى، مثل التعبير عن المشاعر، والمشاركة، والتعاون، والبدء بالمحادثة، والتوكيدية، وما إلى ذلك. وعادة يتم استهداف الأطفال العدوانيين أو المرفوضين فى هذا البرنامج. وغالبا ما يتم استخدام فنيات التحكم فى السلوك فى التدريب الجماعى.

لقد أكدت الدراسات فعالية التدريب على مهارات السلوك الاجتماعى، حيث وجد بلهام وبندر (Pelham &Bender ,1982) أن التدريب على مهارات السلوك الاجتماعى للأطفال مقترن بالتدريب على ضبط السلوك لتقليل السلوك الفوضوى والمضطرب أفضل من مجرد التدريب على مهارات السلوك الاجتماعى فقط. وعندما عالج بيرمان وزملاؤه الأطفال العدوانيين والمرفوضين وجدوا أن التدريب على مهارات السلوك الاجتماعى مؤثرة فى تحسين مهاراتهم الاجتماعية السلوكية وفى تقليل عدوانهم (Bierman et al ,1987 Bierman &Furman ,1984). وفى دراسة قام بها بريتز وآخرون (Prinz et al, 1994) وركزوا خلالها على تعليم الأطفال مهارات التواصل، ومهارات تبادل المعلومات وربط ذلك بالتحكم فى السلوك. فوجد هؤلاء الباحثون أن الأطفال الذين يتلقون هذا النوع من العلاج كانوا قادرين على تبادل معلومات أكثر مع بعضهم البعض وعلى خفض السلوك العدوانى.

٤- تدريب الطفل على استهداف ومواجهة السلوك الاندفاعى المقترن بالنشاط الزائد

هناك عدة دراسات تقيم تأثير مساعدة الأطفال على «التفكير قبل التصرف» من خلال التدريب على التعلم الذاتى، والتدريب على حل المشكلات لتقليل السلوك زائد النشاط المقترن بالاندفاعية. ومن خلال هذا النوع من التدريب، يتم تدريب الأطفال على الانتفاع من البوح الذاتى لتعديل الاستجابة السلوكية. ويتم تدريب الأطفال ذوى النشاط الزائد والاندفاعيين إما فرديا أو فى مجموعات. وعادة ما يكون الأطفال فى المرحلة الابتدائية أهم الأشخاص المستهدفين عند تقييم هذا النوع من التدريب.

ويلخص كيندال و براسويل (Kindall & Braswell,1993) الدراسات المبكرة التى تمت فى هذا السياق باستخدام عينات تم اختيارها إما على أساس أدائها على المقاييس المعرفية للاندفاعية أو بناء على تقريرات المدرسين عن الأطفال الذين يقومون بالسلوك الاندفاعى فى الفصل. وكثيرا من هذه الموضوعات تعرض مستويات تحليلية ثانوية من مشاكل السلوك المضطرب. ومن خلال أغلب هذه الدراسات المبكرة، وجد أن التدريب على التعلم الذاتى أو حل المشكلات يقلل الاستجابة الاندفاعية التى تم قياسها باختبارات تقيم الاندفاعية المعرفية، ويسهم فى تحسين تقدير المُدرس والأبوين للسلوك المضطرب لهؤلاء الأطفال.

ولقد قام كيندال ورفاقه (Kendall &Braswell ,1982 ; Kendall et al ,1981 ,1982 ; Kendall &Finch ,1978 ; Kendall &Wilcox ,1980 ; Kendall & Zupan , 1981) بسلسلة من الدراسات التى تقيم التدريب على التعليم الذاتى وحل المشكلات مع الأطفال «غير القادرين على ضبط النفس» (أى الأطفال دوو النشاط الزائد المصحوب بالسلوك الاندفاعى) كما أشار المدرسون إلى ذلك. ووجدوا أن الأطفال الذين يتلقون التدريب على التعلم الذاتى أو التدريب على حل المشكلات ينتفعون أكثر مما ينتفع الأطفال الذين اشتركوا كمجموعة ضابطة أو مجموعة مقارنة. ووجد الباحثون أن إفشاء الذات (البوح للآخرين بما فى داخل النفس من مكنونات)، التعلم الذاتى أو مهارات حل المشكلات أفضل من البوح الخاص أوالحديث الخاص فى تسهيل تعميم أداء الأطفال عبر مهام التدريب. ووجد أن توزيع المجموعات التى تقدم لها عملية التدريب على المهارات للأطفال لها نفس فاعلية توزيع الأفراد. ووجدوا أن التدريب على التعلم الذاتى أو حل المشكلات مع الأطفال الذى يتم إقرانه بالتعاقدات السلوكية خلال التدريب يكون أفضل فى نتائجه من التدريب على التعلم الذاتى أو حل المشكلات فقط كما تم تقييم التأثير طويل المدى وتأثير الملاحقة والمتابعة فى العديد من الدراسات، ووجد أن الأطفال الذين تلقوا علاجا حافظوا على تأثير العلاج، ولكنها لم تكن مختلفة كثيرا عن الأطفال فى المجموعات الضابطة ومجموعات المقارنة، ومن المحتمل أن يكون لها جميعا آثار إيجابية.

ولقد قامت عدة دراسات بتقييم تأثيرات التدريب على التعلم الذاتى أو حل المشكلات مع الأطفال الذين تنطبق عليهم المعايير التشخيصية لاضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد (النشاط الزائد - الاندفاعى). حيث سجل للأطفال الذين شاركوا فى هذه الدراسات مستوى حاد من القصور والضعف الإكلينيكى أكثر من الأطفال الذين شاركوا فى بعض الدراسات التى تمت مراجعتها سابقا. وعامة، فإن التدريب على التعلم الذاتى أو حل المشكلات لم يكن مؤثرا عندما طُبق على الأطفال ذوى اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد المُشخصين إكلينيكيا (Abikoff ,1987 ; Braswell & Bloomquiet ,1991 ; Kendall & Kendall , 1993) وبراون ورفاقه (Brown et al , 1986 ; Brown et al , 1985) وبتقييم تأثير دمج كل من التدريب على مهارات التعلم الذاتى أو مهارات حل المشكلات، والعلاج باستخدام الميثيل فينيدات (Methylphenidate)، وبدونه، لعلاج الأطفال ذوى

اضطراب القدرة علـى الانتباه المصـحوب بالنشـاط الزائد فى عدد من الدراسـات وجد براون وزملاؤه أن العلاج باستخدام الميثيل فينيدات مساو للعلاج باستخدام الميثيل فينيدات بالإضـافة إلى التـدريب على مهـارات التعليـم الذاتى أو مهـارات حل المشكلة وهاتان الطريقتان من المعالجـة التى تتضمن الميثيل فينيدات أعـلى أثرا من التدريب على مهارات التعلم الذاتى أو مهارات حل المشكلات فـقط. وجدير بالملاحظة هنا أنه عندما (يتوقف) أى من التدريب على مهارات التعلم الذاتى أو مـهارات حل المشكلات أو الميثيل فينيدات تنتهى فاعلية العلاج.

ولقـد قـام بلومكويست وآخـرون (Bloomquist et al ,1991) بفـحص تأثيـر تداخل مرتكز على المدرسة School-Based Intervention لأطفال المدرسة الابـتدائية ذوى اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشـاط الزائد وتم اقترانه بتدريب جماعى للأطفـال على مهـارات حل المشكلات والمهـارات الاجتـمـاعيـة مع الأبوين والمعلم / والإرشاد Consultation. فوجدوا أن الأطفال الذين تلقوا هذا التدريب المشترك تحسنوا بشكل أفضل من الأطفال فى المجموعات البديلة أو الضـابطة، مثل مجموعات ملاحظة السلوك فى الفصل، والسلوك الفوضوى، وسلوك عـدم الاستمرار فى أداء العمل ومع ذلك، فقد تم تفسير نتائج الدراسة بشكل سلبى، وذلك لأن الأطفال الذين تلقوا تدريبا مشتركا على أكثر من فنية لم يتحسنوا طبقا لتقريرات المدرسين أو تقريراتهم الذاتية.

٥-تدريب الطفل على استهداف ومواجهة السلوك العدوانى/ وسورات الغضب

فى هذه الدراسـات، يقوم المعـالجـون بتدريب الأطفـال العـدوانيين أو الأطفـال العدوانيـين / مضطربى السلوك على توظيف الإسـتراتيجـيات المعـرفيـة المرتبطة بحلول المشاكل الاجتماعية، واتخاذ وجـهات النظر، وتفسير المواقف، والتحكم فى الغضب مع مهارات السلوك الاجتماعى. أحيانا تُستخـدم التعاقدات السلوكية خلال الجلسات لتسهل عمليـة اكتـساب المهارات. وكـان الأطفال فى مـرحلة المدرسة الابتدائـية أو فى سنوات المراهقة المبكرة هم محور تلك الدراسات بالفعل.

ولقـد قـام لوكمـان وزمـلاؤه ; Lochman ,1992 ; Lochman et al ,1984) Lochman & Cury , 1986 ; Lochman et al , 1989 ; Lochman & Lenhart (1993 بتطوير وتقييم برنامج التغلب على الغضـب. وقد حقق الأطفال الذين شاركوا فى هذا البرنامج تحسنا أكـثر من الأطفال فى مجموعات العـلاج الأخرى حيث انخفض

معدل السلوك العدوانى الملاحظ فى الفصل طبقا لتقريرات الأبوين والمُدرسين. بالإضافة إلى ذلك، وُجد أن الأطفال الذين شاركوا فى برنامج التغلب على الغضب لديهم مستويات أعلى من تقدير الذات، وكفاءة أكثر فى مهارات حل المشكلات بعد التدخل. كما وجد الباحثون أن الأطفال الذين يكون لديهم مهارات حل المشاكل ضعيفة جدا قبل بداية العلاج، انتفعوا من البرنامج إلى أقصى درجة. واكتشف لوكمان أيضا أن الأطفال الذين تلقوا برنامج مواجهة الغضب استمروا على إظهار التحسن فى تقدير الذات، واستخدموا عقاقير أقل بعد ٣ سنوات من العلاج عند مقارنتهم بالأطفال الذين تلقوا وسائل العلاج البديلة، وعلى الرغم من ذلك، وللأسف، لم يُظهر الأطفال الذين تلقوا برنامج التغلب على الغضب أى فرق عند مقارنتهم بالأطفال فى المجموعات الأخرى من حالات السلوك العدوانى أو الجانح بعد ٣ سنوات من توقف العلاج.

وقام كازدين وزملاؤه (Kazdin et al ,1989; Kazdin et al ,1987a,1987b ; Kazdin et al ,1992) بسلسلة من دراسات العلاج مع الأطفال العدوانيين ذوى الاضطراب السلوكى. وبالمقارنة بالأطفال الموجودين فى المجموعات الضابطة ومجموعات المقارنة، وُجد أن الأطفال الذين يتلقون تداخلا للتدريب على مهارات حل المشكلات الاجتماعية يظهرون انخفاضا واضحا كما توضحها تقريرات المدرسين والأبوين للسلوك الفوضوى والعدوانى عند نهاية البرنامج وبعد سنه من المتابعة. وفى إحدى الدراسات وجد كازدين وزملاؤه أن اقتران تدريب الطفل مع تدريب الأبوين على التحكم فى سلوك الطفل، يقلل سلوك الطفل الفوضوى أو العدوانى، أفضل من تدريب الطفل فقط.

٦- تدريب الطفل على استهداف ومواجهة سلوك عدم الانتباه أو عدم الاستمرار فى العمل

فى هذه الدراسات، يقوم المعالجون والمدرسون بتدريب الأطفال فى الفصل على المراقبة الذاتية لسلوك الاستمرار فى العمل الخاص بهم، يتضمن التدريب على المراقبة الذاتية تعليم الأطفال كيفية مراقبة سلوكيات محددة، وتسجيل مرات حدوث هذا السلوك، وتقييم أدائهم تبعا للكفاءة، والقيام بالتعزيز الذاتى إذا تحسن السلوك. وعادة ما يشارك الأطفال فى سن المدرسة الابتدائية فى هذه الدراسات.

قام إيفانس وسوليفان (Evans & Sullivan,1993) بتلخيص مجموع ما كتب في موضوع تقييم فعالية التدريب على المراقبة الذاتية لتحسين سلوك الاستمرار في العمل. ووجدا أن التدريب على المراقبة الذاتية يُحسن الانتباه وسلوك الاستمرار في أداء العمل عند الطفل، مثل الإنتاجية التعليمية في الفصل الدراسي، كما يزداد تأثير التدريب على المراقبة الذاتية عند الأطفال عندما يتم الانتفاع بالمعززات السلوكية لتعزيز نفس السلوك الذى تم مراقبته ذاتيا.

٧- تدريب الطفل على استهداف ومواجهة مشاكل نقص تقدير الذات أو المشكلات الذاتية

كما ذكرنا سابقا، يكون لدى الكثير من الأطفال ذوى اضطرابات السلوك مشكلات من قبيل الاكتئاب أو القلق أو التقدير المتدنى للذات. ولقد قامت عدة دراسات تستهدف الأطفال ذوى المشاكل الذاتية Internalizing Problems فقط أو المقترنة بمشكلات السلوك الفوضوى. وعادة ما يتم الانتفاع من فنيات إعادة البناء المعرفى مع التدريب على مهارات حل المشاكل، والتعليم المؤثر، والاسترخاء فى هذه الدراسات. وبالفعل يتم تدريب الأطفال فى مجموعات، كما يتدربون أيضا فى جلسات العلاج الفردى. وعادة ما يكون أطفال المدرسة الابتدائية هم محور هذه الدراسات.

وقد قام كل من أوليندك وكينج (Olindick & King,1994) بتلخيص نتائج الدراسات الخاصة بالعلاجات السلوكية المعرفية للمشكلات الذاتية، ومع الأطفال الذين تم تعريفهم كأطفال مكتئبين، وجد أن العلاج السلوكى المعرفى مساو للتدريب على الاسترخاء، وكلاهما كان أفضل من المجموعات الضابطة أو مجموعات المقارنة. وتم اكتشاف أن التدريب على الاسترخاء مفيد على وجه الخصوص مع الأطفال الذين يعانون من أعراض القلق.

٨- التدريب الصيفى المكثف المستهدف للسلوك الاجتماعى والتعليمى الفوضوى للطفل

طور وقيّم بلهام وزملاؤه (Gnag , 1995 ; Belham & Belham & Hoza,1996) برنامجا علاجيا صيفيا مكثفا للأطفال ذوى اضطراب القدرة على الانتباه

المصحوب بالنشاط الزائد، والمشاكل السلوكية المرتبطة بذلك. تلقى الأطفال علاجا لمدة ثمانية أسابيع - خلال شهور الصيف، وبإجمالى ٣٦٠ ساعة. واشترك الأطفال فى أنشطة الفصل الدراسى وأنشطة الاستجمام. وخلال هذه الأنشطة، يتدرب الأطفال بمساعدة المُرشدين النفسيين أو المُدرسين على المهارات الاجتماعية، ومهارات التعامل فى الفصل، ومهارات حل المشكلات. مع وجود خطة للتحكم والضبط السلوكى فى كل الأوقات. كثير من الأطفال يتلقون علاجا طبيا باستخدام المنشطات النفسية، وهناك أيضا تدريب للمتابعة متاح بعد البرنامج الصيفى متضمن جلسات تدريب يوم السبت للأطفال، وجلسات الآباء، والاستشارة المدرسية.

وقدم بلهام وجناجى (Belham &Gnagy , ١٩٩٥) تقريرا عن ٢٥٨ طفلا أكملوا برنامج العلاج الصيفى. ووجدا تحسنا لدى الأطفال بشكل واضح طبقا لتقريرات المستفيدين، وكل من الوالدين ، والمدرسين، والإخصائى النفسى، كما أقر الوالدان تحسنا ملموسا فى أساليبهم فى الرعاية الوالدية لطفلهم.

٩- التدخل الواقى المستهدف للأطفال العدوانيين المعرضين لدرجة عالية من المخاطر

طور فيتارو وتريمبلاى (Vitaro & Tremblay, ١٩٩٤) برنامجا وقائيا يستهدف الأطفال العدوانيين فى سن المدرسة الابتدائية، وذلك لمحاولة تحسين النتائج النمائية طويلة المدى وقصيرة المدى لهؤلاء الأطفال. يتلقى الأطفال العدوانيون فى هذه الدراسة تداخلا مكثفا لمدة سنتين يتكون من التدريب السلوكى للأبوين والتدريب على المهارات الاجتماعية أو حل المشاكل. وتمت دراسة تأثير البرنامج سنويا لمدة ثلاث سنوات بعد توقفه.

وجد فيتارو وتريمبلاى أن الأطفال العدوانيين الذين تلقوا التدخل أظهروا تحسنا أكبر مقارنة بالأطفال العدوانيين فى المجموعة الضابطة بناء على تقديرات المدرسين للسلوك الفوضوى أو العدوانى، مع استمرار التأثير على مدار الوقت فى كل سنة يتم فيها تقدير الطفل. وتعكس إجراءات اختيار الأقران أيضا أن الأطفال الذين تم علاجهم حققوا مكاسب هامة تمثلت فى تكوين صداقات مع أقران اجتماعيين جدا على مدار السنوات الثلاث. وافترض كل من فيتارو وتريمبلاى أن الأطفال الذين تلقوا العلاج

يكونون قادرين على تكوين علاقات الصداقة بصورة أفضل على مدار الوقت، وتقودهم بدورهم إلى مسار نمائى أكثر إيجابية وخاصة فى الجانب الاجتماعى والانفعالى، ويرتبط ذلك بخفض السلوك العدوانى والسلوك الفوضوى لدى الأطفال الذين تلقوا العلاج على مدار الوقت

أقر تريمبلاى، وآخرون (Tremblay et al , 1995) على التأثيرات طويلة المدى الممتدة للتدخل الوقائى (مثال :فيتارو، وتريمبلاى ١٩٩٤) حيث وجدوا أن تأثيرات التدخل قد وهنت وخفقت على مقاييس الجنوح عند سن الخامسة عشرة، وقال تريمبلاى ورفاقه أننا قد نحتاج إلى استمرار التعزيز للحفاظ على التأثيرات الأولية للتدخلات الوقائية على المدى الطويل

النتائج المرتبطة بالتدريب على المهارات مع الآباء والأطفال

قدم ماك ماهون (McMahon) اقتراحات لزيادة فعالية التدخل لأقصى حد عند المعالجين الذين يستخدمون إجراءات التدريب على المهارات مع الأطفال الذى يُظهرون اضطرابات سلوكية مع آبائهم. أقر ماك ماهون أن من المهم أن تستهدف عوامل المخاطرة أو عمليات المخاطرة التى لها مغزى مميز للتوافق طويل المدى عند هؤلاء الأطفال. وأهم المحاور التى يجب أن نستهدفها فى هذا الشأن هى ممارسة الرعاية الوالدية مع تقليل عدم الإذعان، والعدوان، والسلوك المندفع عند الأطفال. اقترح ماك ماهون أن يستخدم المعالجون الإجراءات التى لها أقوى دعم تجريبى. وتعد إجراءات تدريب الأبوين أو الأسرة التى تقلل السلوك الفوضوى وتحسن التفاعلات بين الأبوين والطفل أو الأسرة هى بمثابة تدخلات أصيلة. بالإضافة إلى ذلك، ينبغى أيضا أن يتم الانتفاع بحل المشكلات الاجتماعية الخاصة بالطفل أو التحكم فى الغضب، حيث ثبت أنه أسلوب مؤثر وفعال جدا.

أما مع الأطفال ذوى اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد، فقد أوصى ماك ماهون أن يتم التدريب على المهارات جنبا إلى جنب مع وسائل العلاج الطبى. وفى حالة العمل مع الأطفال أو الأسر، قال ماك ماهون أنه ربما تكون أفضل فكرة هى أن تسعى للتحكم الخارجى فى الطفل بواسطة الأشخاص الراشدين فى بيئة الطفل أولا، وبعد ذلك تركز على مساعدة الطفل على تعلم مهارات الضبط الذاتى الداخلية. أخيرا، اقترح ماك ماهون أن الأطفال الذين يظهرون علامات مبكرة من

السلوك الفوضوى يجب استهدافهم بالتدخل بدلا من أن ننتظر حتى يكبروا وتصبح المشاكل عندهم أكثر ثباتا.

أيضا يجب أن يضع المعالجون الذين يعملون مع الأطفال ذوى المشاكل السلوكية وآبائهم كثافة العلاج فى ذهنهم، حيث نجد أن وسائل العلاج المطولة ومتعددة النماذج مهمة للتأثير فى التغيرات التى تحدث عند هؤلاء الأطفال. ولكى نبرهن على ذلك، من المهم أن نقارن الدراسات التى أقامها بلومكويست ورفاقه (١٩٩١)، ودراسات بلهام وجناجى (١٩٩٥). ففى كلا النوعين من الدراسات، يتم استهداف الأطفال ذوى اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد، والمشاكل السلوكية المرتبطة بها ويتلقى الأطفال التدريب على مهارات حل المشاكل أو المهارات الاجتماعية فى أوساط أكاديمية. كانت مدة البرنامج فيدراسة بلومكوسيت وآخرين (١٩٩١) عشرين ساعة فقط، مع تقديم تعليم وإرشاد للآباء وللمدرسين. فى حين أن مجموع مدة تداخل بلهام وجناجى (١٩٩٥) حوالى ٣٦٠ ساعة مع تدريب للآباء لمدة زائدة، كما يعالج الكثير من الأطفال فى هذه الدراسة علاجا طبيا، حيث أسفرت دراسة بلهام وجناجى عن تحسن واضح فى الأطفال المشاركين وآبائهم.

يجب أن يكون علاج الاضطرابات السلوكية للأطفال ولأسرهم مستمرا وواقعيا (Kazdin,1995) على الرغم من أن معظم الدراسات التى تمت مراجعتها سابقا أثمرت عن تغيرات مميزة على نحو دال للأطفال، إلا أن القليل جدا من تلك الجهود «عالجت» الأطفال. فما زال معظم الأطفال يظهرون مشكلات تتطلب متابعة علاجية دؤوبة؛ ولذلك ينبغى أن ننظر لاضطرابات السلوك عند الأطفال على أنها مشاكل «مزمنة» تتطلب علاجا مستمرا.

وتتضمن تداخلات التدريب على المهارات الوقائية قوة كامنة لتحسين النتائج النمائية عند الأطفال ذوى المخاطر العالية. كما أن الدليل الأول الموجود يبرهن على أن تدخلات التدريب على المهارات المكثفة والشاملة من الممكن أن تكون قادرة على تقليل السلوك الفوضوى عند الأطفال المعرضين للمخاطر فوق سن الثالثة (Vitaro & Tremblay,1994). وربما يكون من الضرورى أن نوفر تداخلات مستمرة للحفاظ على المكاسب الأولية عند القيام بتدخلات وقائية (Tremblay et al,1994)، ونبقى فى حاجة لمزيد من الدراسات لتقييم التأثيرات طويلة المدى وقصيرة المدى للبرامج الوقائية.

الفصل الثامن عشر



إجراءات المعالجين لمساعدة الآباء والأطفال فى التدريب على المهارات

يهدف هذا الفصل إلى تقديم وصف للإجراءات المستخدمة لمساعدة المعالجين فى تدريب الآباء والأطفال على المهارات. وسوف يتم أيضا تقديم اقتراحات عملية عن كيفية الاستفادة من هذا الكتاب فى جهود التدخل.

لن يقوم هذا الفصل بمراجعة كيفية القيام بتقييم تشخيصى للطفل الذى قد يكون لديه اضطراب السلوك الفوضوى أو لا (لمزيد من المعلومات عن سبل القيام بتقييمات تشخيصية، راجع كلا من (Barkloy,1990; Braswell&Bloomquist,1991; Hinshaw ,1994:)، حيث إنه من المفترض أن هناك تقييما تم بالفعل وأن المعالجين يباشرون الآن تداخلات التدريب على المهارات.

اختيار الآباء والأسر المناسبين للتدخل العلاجى

سيستفيد معظم الأطفال الذين تم تشخيص حالتهم باضطراب السلوك الفوضوى من التداخل بهدف التدريب على المهارات إلى درجة ما. وهناك عدة ظروف استثنائية يجب أن يضعها المعالج فى اعتباره والتى من الممكن أن توضح أن مجرد التدريب على المهارات فقط إما أن يكون غير فعال أو ربما غير ملائم. وتتضمن هذه الظروف الاستثنائية كلا من: المستويات الحادة والشديدة من اضطراب السلوك الفوضوى عند الطفل (مثل : السلوك العنيف المتكرر)، الأداء العقلى المحدود أو المشكلات العضوية لدى الطفل، المشاكل الزوجية أو الأسرية الحادة والشديدة، الأمراض النفسية الحادة والخطيرة لدى الوالدين، أو تاريخ واضح من إساءة المعاملة للطفل أو إهماله. فإذا وجدت كل هذه المعايير الاستثنائية أو بعضها فى حالة معينة، فإن مدخل التدريب على المهارات قد يساعد فقط كأحد الجوانب أو المظاهر لتداخل عام وشامل، ولن يكون كافيا بمفرده.

وبمجرد أن يحدد المعالج أن هذا الطفـل أو هذين الأبوين أو هذه الأسرة ملائمون لهذا التداخل يجب عليـه أن يحدد ما هى طريقة أو أسلوب التنفيذ التى ينـبغى الانتفاع بها. وغالبا مـا يعد العلاج الجمعى للآباء للتدريب على المهارات أكـثر أنواع التداخلات قوة وفعـالية للأطفال وللأسر ذوى المستـويات التى تتراوح ما بين البسـيطة والمعتدلة من المشاكل، فى حين أن تداخـلات الأسرة تكون ملائمة بشكل أكثر عندمـا يتعرض الطفل أو الأسرة إلى مستويات كبيرة وعالية من الصعوبات.

الاستعداد أو التهيئة للتغير

يمثل الاسـتعداد أو التهـيؤ للتغـير بالطبع أمرا مهـما جدا، وينبـغى أن يتم قبل التدريب على المهارات (Braswell & Bloomquist ,1991) وكما توحى العبارة، فإن الهدف هو تـهيئـة الطفل أو الآباء، أو الأسرة، لكى يكـونوا قادرين على الانتـفاع من مهارات التدريب، ويتم ذلك من خلال الطرق الآتية :

١-التعاون

إحدى الطرق لتسهيل عملية الاستعداد والتهيئة للتغير هو أن تتعاون بصورة فعالة ونشطة مع الطفل، والوالدين أو الأسرة.

الخطوة الأولى فى التعاون هو شرح المعايير التـشخيصية لاضطراب السلوك، وكل الأبعاد الخاصة بتلك المشكلة على وجه الخصوص (انظر الفصل الأول).

الخطوة الثانية هى أن تتـعاون فى تحديد الخيارات العلاجيـة، إذ ينبغى على المعالج أن يشـرح مدخل التـدريب على المهارات بشكل كـامل، وينبـغى عليه أيضـا أن يناقش التداخلات البـديلة التى من بينها العلاج الطبى، والخدمـات التى تتم فى إطار المدرسة، والخدمات التى تتم فى نطاق المجتمع المحلى، وما إلى ذلك.

وبعد أن يتم كـل هذا، ينبغى أن يتعـاون المعالج مع الطفل والـوالدين أو الأسرة لتحـديد أى المهارات سيـركزون عليهـا فى عملية التـدخل. ومن الممكن أن يكون لدى المعـالج فكرة عمـا يعتـقده أنه مـلائم بدرجة أكـبر، ولكن بدون علم المرشـد بما لدى المسترشد أو العميل من طاقة ومعلومات قد لا يتم تحقيق الاستعداد للتغيير بنجاح. ويمد الفصل الثانى الآباء بوسيلة لتقييـم أنفسهم، والأسرة، والطفل، فى المحاور العشرة التى يرتكز عليـها. من الممكن أن يكون هذا بمثـابة نقطة الانطلاق فى المناقـشة لتـحديد أى المجالات التى ينبغى التركيز عليها مع هذا العميل بعينه.

٢-التعامل مع المقاومة

تُعد المقاومة أمرا حتميا فى كل عملية تغيير، وغالبا ما تكون مرتبطة بعدم الاستعداد للتغيير؛ لهذا فمن المعقول أن تتعامل مع المقاومة فى أول الأمر. أحيانا ما تتخذ مقاومة ومعارضة التدريب على المهارات شكلا من أشكال المعرفة أو المعتقدات غير المفيدة التى يعتقدها الآباء والأطفال، وفقدان الإذعان لعمل الواجب المنزلى، أو كون الأسرة لديها الكثير من المشاكل الشخصية أو العائلية التى تحول دون انتقائهم لهذا المدخل.

تنتج المقاومة عن المعتقدات أو الأفكار العقلية المعرفية التى تحدث عند كلا من يكون لدى الآباء أو الأطفال معتقدات غير مفيدة Unhelpful عن التدخل. إذا ظهر أن كلا من الآباء والطفل يلوم بعضهم الآخر عن المشاكل، إذا فلن يجدى مدخل التدريب على المهارات. ويجب على المعالج أن يقضى بعض الوقت للتأكد من أن كل أفراد الأسرة يحملون إحساسا مشتركا بالمسئولية تجاه الكثير من المشاكل، والأكثر أهمية من ذلك لحلول المشاكل. إذا توقع الأبوان أن يقوم الطفل بعمل كل التغيرات، أو العكس، أى لن يلتزم بها على الإطلاق، إذا فلن يتم التغير بنجاح باستخدام التدريب على المهارات، إذ يجب أن يلتزم كل فرد بمحاولة التغيير قبل أن يحدث التغير فعليا.

وتستخدم فنيات إعادة تشكيل البناء المعرفى لمساعدة الأفراد على رؤية دورهم فى المشكلة. فعلى سبيل المثال، هناك عبارات أساسية يسمعها المعالجون دوما من الآباء (مثل: إنه طفل مزعج وشقى)، وتوحى هذه العبارة بأن الطفل « دائما على خطأ» وبالتالى ينبغى أن يكون الطفل هو محور التدخل. لقد أدرك معظم المعالجين أنهم لن يقوموا بمعالجة طفل غير مذعن وحده بعد الآن، وذلك لأنه من المهم جدا انخراط الأبوين فى البرنامج العلاجى، إلا إذا نظر الأبوان إلى الطفل على أنه يمثل كل المشكلة فلن يعمل المعالج مع مثل هذين الأبوين. يستطيع المعالج أن يبدأ بإعادة تشكيل البناء المعرفى وذلك بأن يطلب من الأبوين أن يصفا مثالا يتصرف الطفل فيه كطفل «مزعج ». فقد يقول أحد الأبوين، لقد طلبت له أن يفعل شيئا ما «ورفض». يستطيع المعالج هنا أن يعيد صياغة المشكلة وذلك بأن يقول شيئا مثل، «إذاً، هنا توجد بالفعل قضيتان كما شرحتهما أنت. الأولى هى طلبك منه أن يقوم بفعل شىء ما والأخرى هى رفضه.

هيا بنا نناقش الطريقة التى وجهت بها طلب فعل الشىء (القضية الأولى)، ونناقش أيضا كيفية رفضه. من الممكن أن تحتاج إلى تغيير سلوكك وسلوكه. «ما رأيك

فى هذه الخطة ؟» أعادت هذه المقولة صياغة المشكلة كأنها «حدثت» بمشاركة كل من الأبوين والطفل. وهذا سيساعد الأبوين على أن يكونا أكثر استقبالا للمناقشات المتابعة عن التدريب على الإذعان وذلك على نحو مثالى. ومن الممكن استخدام فنيات إعادة صياغة أخرى للمساعدة على تهيئة الأفراد للتغير.

ومن الممكن أيضا أن يقوم المعالجون بمساعدة الأبوين فى تقبل المسئولية المشتركة للمشاكل وذلك بمعالجة سلوك المسترشد أثناء الجلسة، فعلى سبيل المثال، غالبا ما يلوم الآباء والمراهقون بعضهم بعضا على النزاعات والصراعات الأسرية. وبجلوس المعالج مع الأسرة قد يحدث النزاع أو الصراع فى الجلسة. من الممكن أن يقوم المعالج بإعادة صياغة المشكلة وذلك بالإشارة إلى كيفية إشعال استجابتهم السلوكية للنزاع، وقد يستخدم المعالج هذا المثال لمساعدة أعضاء الأسرة على معرفة أنهم جميعا لهم دور فى المشكلة. من الممكن بعد هذا أن يكون أعضاء الأسرة أكثر تقبلا للمناقشات المتتالية الخاصة بالتدريب على مهارات التفاعل الأسرى.

أيضا، من المهم جدا أن يكون لدى الآباء والأطفال توقعات ملائمة لمدخل التدريب على المهارات المستخدم فى عملية التداخل، تأكد من أن المسترشد على علم تام من أن هذه التداخلات تأخذ وقتا طويلا ومجهودا كبيرا، ومن الممكن أن يكون مفيدا أن تشكل عملية التداخل لتأخذ اتجاها نمائيا على أن توضح أن عملية تعجيل النمو تستغرق وقتا طويلا، اشرح المجالات الأربعة الخاصة بنمو مرحلة الطفولة (انظر جدول «٥» فى الفصل السابع عشر) ووضح أن هدف التدخل هو أن نضع قدم الطفل على « إلى المسار النمائى الصحيح» .

وتعد المقاومة السلوكية هى الأخرى أيضا عاملا مهما يجب أن نضعه فى الاعتبار. وعادة ما تأخذ صورة عدم الإذعان لأنشطة الواجب المنزلى. وعلى مدار هذا الكتاب، قامت العديد من المحاولات لجعل الواجبات المنزلية سهلة الفهم والتنفيذ (من خلال الخرائط الموجودة فى نهاية كل فصل)، ويجب أن يقلل هذا بعضا من المقاومة السلوكية لعمل الواجبات المنزلية. سيظل من الضرورى على المعالج أن يراقب تقدم المسترشد على نحو فعال تبعا لأدائه للواجب وعمل التوافقيات والتغييرات إذا استلزم الأمر لتسهيل عملية أداء الواجب المنزلى.

وغالبا ما يقوم الأطفال بمقاومة الواجبات المنزلية على وجه الخصوص. وقد لا يجدى دائما تحفيز الطفل بصفة جوهرية على نحو مثالى، ويستطيع المعالجون إعادة

تشكيلها حتى يرى الطفل نتيجة أداء الواجب. إذا لم يجد هذا فربما يستطيع الآباء حث الطفل بشكل عرضى من خلال معزز ملموس حتى يستطيع أن يجعل الأمور تسير كما يتمناها. قد يكون من المفيد مساعدة الأبوين فى ملاحقة واستمرار خطة التعزيز للطفل الذى يفتقد إلى الدافعية. استمر على هذا الأسلوب حتى يختفى التعزيز الخارجى تدريجيا.

عندما تحدث المقاومة السلوكية، سيكون من المفيد إعادة التعاون أو مناقشة المعوقات الخاصة بتكملة الواجب. من الممكن أن يتساءل المعالجون عما إذا كانت المهارة التى تتم استهدافها فى تمرين الواجب المنزلى هى حقا أفضل مجال للتركيز عليه أم لا. إذا قال الأبوان: «لا» فربما ينبغى على المعالجين والأبوين أن يراجعا مجالات الهدف والوسائل مرة أخرى بطريقة تعاونية. إذا قال الأبوان «نعم» فمن الممكن أن تكون مناقشة المعوقات المتدخلة مع قدرة الأبوين لعمل العقد السلوكى اليومى مفيدة. وقد تتراوح العوائق ما بين كثرة النسيان من قبل الأب أو الأم، إلى الإحساس بالاكتئاب الشديد متأخرا. بعد ذلك من الممكن أن يناقش الأبوان والمعالج الخطط المناسبة للتعامل مع هذه العوائق (انظر الفصل «١٦» للحصول على أفكار للتعامل مع هذه العوائق).

هناك مصدر آخر مرئى للمقاومة ألا وهو مشاكل الأبوين الشخصية والتى تتدخل مع قدرتهم على استخدام إجراءات تدريب الأبوين على نحو كفء. فمشاكل الأبوين الشخصية من الممكن أن تتراوح بين والدين يعيشان «طفولتهما» مرة أخرى وهما يتعاملان مع طفلهما (مثلا: يشعر الأبوان بالإحباط عندما يقوم الأقران بمضايقة أو إغاظة الطفل، لأن الأب والأم كانا يغتاظان من مضايقات الآخرين أيضا عندما كانا طفلين)، إلى مشاكل الصحة العقلية والمشاكل الاجتماعية. وفى هذه الحالات قد يكون من الضرورى أن نوجه الأسرة لخدمات اجتماعية متعددة. أحيانا ما تكون هذه المشاكل أكثر ضغطا من التدريب على المهارات. ولو لم يتم معالجة هذه المشاكل، لن يتحقق سوى القليل جدا من النجاح عند التدريب على المهارات.

ينبغى أن يتم التفكير فى عملية الاستعداد للتغير على أنه سلس ومرن، وجزء محير من التدخل فى الوقت ذاته؛ ولذلك فقد يحتاج المعالج أن ينتقل بين التدريب على المهارات والاستعداد للتغيير على مدار العمل مع الأسرة.

٣-اختيار محور للارتكاز

على الرغم أنه من المهم جدا التعاون مع المسترشد، إلا أنه ينبغى أن يوجه المعالج عميله إلى الطريق الصحيح حتى يستطيع اختيار المدخل المناسب للتدريب على المهارات والذى من الممكن تحقيقه بصورة واقعية. قد يكون لديك مسترشد يقرر أن لديه معظم المشاكل الموجودة فى المحاور العشرة كمشاكل حقيقية. عندما يحدث هذا، يجب على المعالج أن يرشد المسترشدين إلى الاتجاه الصحيح. وهناك حكم مبنى على التجربة العملية مفاده أن تركز على أحد الوالدين الأكثر ارتباطا بالمشكلة وعلى تغييرات الأسرة قبل التركيز على الطفل. وعندما يتعلق الأمر بالعمل مع الطفل، فمن الضرورى أولا أن تتأكد أن الطفل مُطيع ويتبع القواعد قبل العمل معه لتطوير كفاءات نمائية محددة أخرى. أيضا ينبغى أن يوضع المستوى النمائى للطفل فى الاعتبار عند اختيار مجال التركيز. ولا شك أن مجالات التركيز المرتبطة بحل المشكلات، والتحكم فى الغضب، والتفكير المفيد تتطلب أن تتوافر مهارات التفكير المجرد لدى المسترشد؛ ولذلك ينبغى ألا يتم التركيز على هذه المجالات مع الأطفال الصغار.

هناك عدد من المزايا الفريدة التى توجد من جراء تقديم التدريب الجمعى للوالدين. فمن الصعب أن نتناول بشكل منفرد المشكلات التى تمثل محور الارتكاز لكل أسرة مشاركة فى البرنامج الجمعى؛ ولذلك فإن إجراء المقصف « الكافتيريا Cafeteria » يعد مجديا بشكل جيد، ويتضمن تقديم نظرة شاملة عن كل المعلومات التى يشتمل عليها هذا الكتاب، وبعد ذلك مساعدة أفراد كل أسرة بشكل فردى فى إطار المجموعة لكى تختار مجال الاهتمام أو الانشغال الذى يناسبها على نحو أفضل. وهناك قسم آخر فى هذا الكتاب يصف طرق إدارة والتعامل مع مجموعات علاجية من الأبوين.

تعد مهمة تحديد مدخل ما للتدريب على المهارات أسهل عند العمل مع الأسر. حيث يتعاون المعالج بكل بساطة مع الأسرة لمساعدتها على اختيار محاور الارتكاز مع الانتفاع من تقريرات التقييم لمحاور الارتكاز العشرة فى الفصل الثانى.

وسائل التدريب التى يستخدمها المعالج:

يصف هذا الكتاب العديد من إجراءات التدريب على المهارات المختلفة التى من الممكن أن يتبعها الأبوان، ويستطيع المعالج مساعدة الآباء على تعلم هذه المهارات بالانتفاع من فنيات التدريب السلوكى. وقد تشتمل الفنيات السلوكية على كل الطرق الآتية أو بعضها:

١-**التفسير التوجيهى أو التعليمى** : أى شرح وسائل التدريب على المهارات للآباء أو الطفل.

٢-**التعلم بالنمذجة والتقليد** : قم بأداء مهارة واجعل الآباء أو الطفل يلاحظون طريقة تنفيذك لها.

٣-**لعب الدور**:علم الآباء أو الطفل أن يمثلوا كيفية قيامهم بتنفيذ المهارة ويبرهنوا على ذلك.

٤-**التطبيق فى بيئة الحياة الواقعية** : علم الآباء أو الطفل أن يستخدموا المهارات الجديدة فى الحياة الواقعية.

٥-**الواجب المنزلى** : أعط الآباء أو الطفل واجبا منزليا محددا بحيث ينتفعون فى أدائهم بالأشكال العديدة والخرائط الموجودة فى هذا الكتاب.

٦-**المراجعة الدورية** : على مدار عملية التدخل، سواء كانت تتم فى جلسات جماعية للوالدين أو جلسات الأسرة، قم بمراجعة تقدم الآباء أو الطفل وقيم هذا التقدم.

٧- **التعامل مع الأحداث العلاجية** : أثناء التقدم الطبيعى، تظهر العديد من المشاكل خلال الجلسات. وبعد أن يتم تقديم عدة مهارات ابحث عن الفرص المناسبة لكى تقوم بحث الآباء أو الطفل على استخدام المهارات أثناء الجلسة.

٨-**جعل الآباء والأطفال «يُعلمون» بعضهم بعضا** : أفضل طرق التعلم هى أن تُعلم الآخرين. اطلب من الآباء أو الطفل أن يعلموا بعضهم بعضا المهارات المحدودة التى تعلموها واكتسبوها.

٩- **الاستجواب السقراطى** : لا تقل للآباء أو للأطفال ما يجب عليهم فعله، ولكن قم بتوجيههم لاستخدام الاستفسار السقراطى للتركيز على المحاور والمجالات التى يعتقد الآباء أو الطفل أنها هامة.

١٠-المتابعة : استمر على مراقبة تقدم الآباء على مدار الوقت لضمان المحافظة على هذا التقدم وحمايتهم ضد الانتكاسات.

من الممكن أن يستخدم المعالجون الكثير من هذه الوسائل لمساعدة الآباء وأفراد الأسرة على تعلم المهارات.

الإجراءات اللازمة لإشراك الآباء فى العلاج الجمعى:

من المهم جدا أن تبذل مجهودا كبيرا أو جيدا فى اختيار الآباء فى مجموعات العلاج. لا تختار الآباء ذوى المستويات المرتفعة من المشاكل الشخصية. تأكد من أن الاستعداد للتغيير تم مع كل الآباء على انفراد قبل إدراجهم فى العلاج الجمعى.

يعتمد عدد المشاركين والمعالجين فى المجموعة على المكان. ففى المكان الضيق، من المرجح أن يحدد المعالج عدد أفراد المجموعة بالنسبة إلى الآباء ما بين ستة إلى ثمانية أطفال. سيكون اثنان من المعالجين مناسبين لإدارة هذا النوع من المجموعات، ولكن من الممكن أن يعمل أحد المعالجين مع مجموعة من الآباء إذا كان محدود القدرة. وفى المكان الواسع (مثل، المدرسة، أو العيادات النفسية) من الممكن أن يتلقى التدريب عدد كبير من الآباء. ففى هذا السياق سيتخذ التدريب شكل المحاضرة والسماح بوقت فى نهاية المحاضرة للقيام بالمناقشات الجماعية. قد يقوم أحد المعالجين بعملية التقديم، ولكن سيتطلب الأمر وجود معالج واحد على الأقل فى كل مجموعة صغيرة أيضا.

يعد الشكل الذى يستخدمه المعالج لإدارة جلسة الأبوين مهما جدا. وهناك شكل جيد يمكن إتباعه تخصص فيه حوالى ١٥ دقيقة للتقديم أو للتصحيح، وحوالى ٣٠ - ٤٥ دقيقة للتوجيه التعليمى، والتعلم بالنمذجة، وأداء الأدوار. وحوالى ٣٠ - ٤٥ دقيقة لمناقشة وممارسة المهارات التى تم تقديمها فى هذه الجلسة. ومن المرجح أخذ فترات راحة قصيرة للمناقشة إذا كان المعالج يعمل مع عدد كبير من الآباء.

لا يجب المبالغة فى أهمية المساندة الوالدية أو المغالاة فى التوكيد عليها. على الرغم من أن معظم التدريب يركز على اكتساب المهارة، يجب أن تتأكد من ترك وقت كاف للآباء لمناقشة همومهم ومشاكلهم الفردية. وقد لاحظ الكثير من الآباء أن الجانب التدعيمى فى خبرات العلاج الجمعى مهم جدا لهم ومفيد إلى حد كبير.

وقد يختلف العدد الفعلى لجلسات مجموعة الأبوين وذلك طبقا لأهداف المعالج، فالجلسة العلاجية التى تستغرق ساعتين لعشرة آباء تقدم الحد الأدنى من الوقت اللازم لتغطية كل الموضوعات الموجودة فى هذا الكتاب. بالطبع، من الممكن أن يختار المعالج تغطية موضوعات محددة فى أى فترة من الوقت يرغب فيها. وعادة، يتطلب الأمر جلسة لتغطية مكونات مجال واحد. ومن الجيد مراجعة الموضوعات السابقة قبل كل جلسة من الجلسات المتتالية.

وقد تختلف كمية المكونات التى يتم تغطيتها فى مجموعة الأبوين ونوعها طبقا لهدف التدخل، وقد يقرر المعالج عدم تغطية فصول معينة حتى يتوافر له وقت أكثر

يساعـده على تغطيه الفـصول الأخرى. وقد يركـز المعالج على الفـصول من الأول إلى الثامن على نحـو استثنائى، وذلك على سـبيل المثال لو تكونت المجمـوعة من آباء لهم أطفال فى سن المدرسة الابتـدائية أو مراهقون، وبعد ذلك من الممكن اختـيار معلومات من فصول أخرى.

وفيمـا يلى قائمة مـقترحه تشـير إلى عدد الجلسات والموضـوع الذى سيناقش أو يقدم، والقراءات التى من الممكن أن يُحضرها الآباء قبل الجلـسة الجماعية على فرض أن المعالج سيقوم بتغطية كل المواد فى عشر جلسات.

الجلسة	الموضـــــوع	رقم الفصل فى دليل الآباء والمعالجين
١	مقدمة، نظرة عامة على اضطرابات السلوك الفـوضـوى المعطل، الـتـقـيـيم الذاتى فى المحـاور العشرة التى هى موضوع الاهتمام	الفصل: الأول والثانى
٢	التحكم فى إجهاد (ضغوط) الأبوين، وفى أفكار الأبوين	الفصل: الثالث والرابع
٣	المشاركة الوالدية، والتعزيز الإيجابى، والتفاعلات الأسرية	الفصل: الخامس والسادس
٤	التهذيب المرتبط بالإذعان واتباع القواعد	الفصل:السابع والثامن
٥	مهارات السلوك الاجتماعى عند الأطفال	الفصل التاسع
٦	مهارات حل المشكلات الاجتماعية والعامة	الفصل العاشر
٧	التحكم فى الغضب عند الأطفال	الفصل الحادى عشر
٨	المهارات الأكاديمية الموجهة ذاتيا عند الأطفال	الفصل الثانى عشر
٩	السعادة النفسية وتقدير الذات عند الأطفال	الفصل: الثالث عشر والرابع عشر والخامس عشر
١٠	المحافظة على تأثير التداخلات العلاجية والتخطيط	الفصل السادس عشر

من الممكن أيضا انخراط الوالدين فى تدريب جماعى فى الوقت الذى يتدرب فيه الأطفال على المهارات تدريبا جماعيا أيضا، وتعد مناقشة التدريب الجمعى للأطفال على المهارات أمر خـارج نطاق هذا الفصل. ومع ذلك فمن المهم أن نُذكـر بأن إحدى الطرق الفعالة التـدريب على المهارات لكل المعالجين هو العـمل مع الأطفال والأبوين بأسلوب متناسق ومناظر. فـعلى سبيل المـثال تركز مجـموعة تدريب الطـفل على المهارات على التدريب على مهارات السلـوك الاجتماعى، بينما تركز مجـموعة تدريب المهارات للآباء على مساعدتهم فى نمو مهارات السلوك الاجتماعى عند الأطفال فى البيت. ومن الممكن القيام بمعظم التدريب للطفل وللأبوين بصورة منفصلة مع تخصيص بعض الوقت خلال كل جلسـة للتدريب المشـترك أو الأنشطة الاجـتماعـية المشـتركـة. وقد قدم بـراسويل وبلومكويست (Braswell & Bloomquist, 1991) أوصافـا مفصلـة عن كيفـية إدارة مـجمـوعة تدريب الطفل على المهـارات، وكـيفـية تنسـيق مثل هذه المجـموعـات مع مجموعات تدريب الأبوين على المهارات.

إجراءات إدارة العلاج الأسرى

يجب وضع عدة أمـور فى الاعتبار عند القـيام بعمل جلسات الـعلاج الأسرى. أولا، يجب أن نضع فى الاعـتبـار من الذى ينبـغى أن ندعوه لحـضور الجلسـات. من الواضح أنه ينبـغى أن ندعو الآباء والأطفال، ولكن من المـمكن أن يكون مفيـدا وجود أقـارب أو أفراد آخـرين من العائلة لحـضور الجلسات. وعـامة، من الممكن أن ينتـفع الأقـارب الذين يؤثرون فى الطفل ويتـأثرون به بأسلوب مميـز، كـما أن الأطفـال الذين تتراوح أعمـارهم ما بين الخامسـة والسادسة من العمـر يمكن أن يستفيـدوا من جلسات العلاج الأسرى. ومن الممكن أن يتعلم الأقارب مهـارات مماثلة، وقد يقوم الآباء بتوجيه الطفل والأقارب معا فى عملية التطبيق. وقد تكون هناك مواقف يقضى فيها الطفل وقتا طويلا مع أفراد آخرين من العـائلة (مثال : الأجداد). ومن ثم يكون مفـيدا أن يشارك أفراد آخرون من العائلة فى جلسات العلاج حتى يسـتطيعوا فهم الطفل على نحو أفضل وحتى يستطيعوا تعليم وإرشاد الطفل فى تنمية المهارات.

فى أغلب المواقـف يوصى أن يتعاقد المعـالج فى أول الأمر مع الأسرة لمدة عشر جلسات تقريبا. فـعادة يكون من الأفضل القيام بخمس أو ست جلسات أسـبوعيا وبعد

ذلك يتم توزيع الجلسات الباقية على وقت أطول وذلك لإعطاء المسترشدين وقتا كافيا لممارسة المهارات. حتى بعد هذه الجلسات العشر يكون من المهم أن نواصل مراقبة تقدم الأسرة والطفل لفترة طويلة من الوقت.

إحدى الطرق لتنفيذ التدريب على المهارات لدى الأسر هو تدريب الوالدين لكي يقوموا بتدريب أطفالهم. والهدف من تلك الطريقة هو تمكين الآباء من تدريب وتسهيل عملية تنمية الطفل للمهارة. ومن الممكن أن يتقابل المعالج أولا مع الآباء للقيام بالتعليم والنمذجة والتخطيط ولعب الدور وما إلى ذلك. وبمجرد أن يقوم المعالج بتعليم الأبوين، ستتم مشاركة الطفل فى الجلسة. وبعد ذلك يقوم الآباء بالتعليم، وتقديم النماذج، ولعب الدور والتخطيط وما إلى ذلك مع الطفل لتدريبه على المهارة.

طريقة أخرى لتوصيل التدريب على المهارات للأسر هى أن تدرب الطفل أولا، وبعد ذلك تدرب الآباء. وهدف تلك الطريقة هو مساعدة الآباء على تعلم كيفية تنمية المهارة فى البيت بعد أن يقوم المعالج بتدريب الطفل. فى أول الأمر، سيقوم المعالج بمقابلة الطفل حتى يقوم بكل من التعليم، والنمذجة، ولعب الدور، والتخطيط، وما إلى ذلك فيما يختص بمجال التدريب على مهارة معينة. يمكن أن يستخدم المعالج التعليمات الموجودة فى هذا الكتاب كأساس لتعليم الطفل. فعلى سبيل المثال، إذا كان المعالج يدرب الطفل على مهارات التحكم فى الغضب فقد يقوم باستخدام التعليمات الموجودة فى الفصل الحادى عشر. وبعد أن يتم التدريب التمهيدى للطفل سيدعو الآباء إلى الجلسات. فإذا كان الطفل قادرا سيكون من المفيد أن نجعل الطفل يعطى تفسيرا تمهيديا لإجراءات التدريب على المهارات للأبوين. ويقوم المعالج أيضا بالتعليم بالنمذجة، والتخطيط، ولعب الدور وما إلى ذلك مع الآباء ليدربهم على الطريقة التى يمكنهم بها تعليم وإرشاد الطفل على استخدام المهارات فى البيت معه.

آخر الطرق لتدريب الأسرة على المهارات هو العمل مع كل أفراد الأسرة فى وقت واحد. وتهدف هذه الطريقة إلى قيام المعالج بتدريب كل أفراد الأسرة على تنمية المهارات وتدريب الآباء على تسهيل تنمية المهارات فى المنزل. ومن الممكن أن تكون هده الوسيلة مفضلة عندما يكون التركيز على مهارات التفاعل الأسرى (راجع : الفصل

السادس). وفيها يلتقى المعالج مع أفراد الأسرة لكى يقوم بعملية التعليم والنمذجة ولعب الدور والتخطيط، ولبيان كيفية تسهيل الآباء لعملية استخدام المهارات فى البيت

العمل مع الأسر ذات المشكلات المتعددة

لدى الكثير من الأسر التى تتقدم للحصول على خدمات الصحة النفسية العديد من المشاكل. وقد تتضمن هذه المشاكل، المشكلات المالية، وإساءة معاملة الطفل أو إهماله، والإساءة من قبل المجتمع، والآباء ذوى المشاكل الشخصية أو التعليم المحدود، ومواقف الحياة المليئة بالإجهاد والتوتر المتكرر (مثل : حالات الوفاة فى الأسرة، التغيير المتكرر لمحل الإقامة، أو الطلاق أو الانفصال، . . إلخ). ومن ثم فإن تدريب الأسر التى تواجه مثل هذه الظروف والمشاكل على المهارات سيكون أكثر تحديا.

ويمثل الاستعداد للتغيير أمرا مهما جدا مع الأسر ذات المشكلات المتعددة. ولضمان نجاح التدريب على المهارات، فمن الضرورى أن نقلل المشكلات التى ذكرناها سابقا. وقد يتم ذلك من خلال توجيه الأسرة إلى وكالات خدمات الصحة العقلية والصحة البدنية أو الخدمات الاجتماعية قبل البدء بالتدريب على المهارات.

ومن المهم أيضا أن نيسر سبل الوصول لتداخلات التدريب على المهارات. فقد يكون من الضرورى أن نقدم التدريب على المهارات فى المدرسة ومراكز المجتمع المحلى أو نوفر وسائل النقل لهذه الأماكن. ويجب أيضا أن نيسر تقديم رعاية جديدة للطفل، ولكى نقوّم بحث الأسرة التى تعانى من أنواع كثيرة من الضغوط سيكون من الحكمة أن نقدم الطعام، والأنشطة الاجتماعية المرحة، وما إلى ذلك.

وينبغى أيضا أن نضع فى الاعتبار توقيت التدريب على المهارات مع الأسر ذات المشكلات المتعددة، من المرجح أن تقدم العلاج الفردى التقليدى (Tuma, 1989) أو علاج أنظمة الأسرة (Minuchin,1979) أو الإحالة إلى العلاج قبل القيام بالتدريب على المهارات. من الممكن أن تستفيد الأسرة ذات المشكلات المتعددة من التدريب على المهارات ما دامت مرتبطة بخطط عملية وعلاجية أخرى.

الحساسية تجاه التباين والتعدد الثقافى

ينبغى أن نبذل الجهد حتى نجعل التداخلات العلاجية أكثر تفاعلا مع التعدد الثقافى. حيث يختلف الأفراد من الخلفيات الثقافية المتعددة فى اللغة، وتركيب الأسرة،

وتركيب المجتمع، والمعتقدات الخاصة بتنشئة الطفل، والأفكار الخاصة بالرعاية الوالدية، والأفكار الخاصة بالبحث عن مساعدة من مؤسسات الصحة العقلية أو التعليمية، وما إلى ذلك (HO, 1987). وينبغى أن يضع المعالجون هذه العوامل فى الاعتبار ويرتبوا أنظمة التدريب على المهارات طبقا لذلك. (مراجعة كل هذه الأفكار والإجراءات المتضمنة فى توصيل خدمات الصحة العقلية ذات الحساسية الشديدة نتيجة التباين والتعدد الثقافى المتعددة هى خارج نطاق هذا الكتاب ويمكن للقراء المهتمين أن يرجعوا إلى Canino & Spurlok,1994, Ho,1987 للحصول على معلومات عن هذا الموضوع)، ولكننا نقدم هنا عدة مقترحات فى توصيل التدريب على المهارات للأطفال والأسر من مختلف الثقافات.

ومن الإجراءات التى تساعد على ضمان التفاعل مع الثقافات المتعددة هى أن نؤكد على التعاون. يشتمل هذا على قضاء وقت كاف وبذل الجهود فى الاستماع باهتمام للمسترشدين أو العملاء، وتقييم اختيارات التداخل، والبحث عن المداخلات الكافية من أعضاء الأسرة كلما أمكن حتى نستطيع التركيز على القضايا واستخدام الإجراءات التى تكون ذات معنى للمسترشدين والعملاء، والمريحة لهم.

ويعد تشكيل تداخلات التدريب على المهارات فى إطار نمائى أمرا هاما قد يساعد المسترشدين والعملاء من الثقافات المختلفة على تقبل التدخل. والفكرة الأساسية هى أن نصف التدريب على المهارات كوسيلة لمساعدة الأطفال على تعزيز مستوى نموهم وتطورهم. وعلى الرغم من أن هناك اختلافات ثقافية مؤثرة فى نمو الطفل، إلا أن هناك العديد من المراحل «العامة» أيضا فى نمو الطفل التى من الواضح أنها تمر عبر معظم الثقافات. فعلى سبيل المثال، يتعلم معظم الأطفال مهارات اجتماعية أساسية فى سنوات الروضة، على الرغم من وجود اختلافات دقيقة عن ما هى المهارات الاجتماعية التى ينبغى تعلمها لمجموعة ثقافية معينة ينبغى أن يتم توجيه الأبوين على تطبيق أفكار أو وسائل عريضة لأنفسهم ولطفلهم، وخاصة تلك التى يستطيع الوالدان تعديلها كلما تطلب الأمر ذلك حتى تلائم معتقداتهم وقيمهم وأهدافهم كما شكلتها خلفيتهم الثقافية.

وقد حاول هذا الكتاب أن يكون قريبا للقضايا ذات الثقافات المتعددة. وكثير من الدلائل إما أن تكون ذات صفة ثقافية (مثال، أشكال العصا، والأوجه المستديرة) أو

تصف الأفراد من ذوى الثقافات المختلفة. ويتضمن هذا السياق قصصا تهدف إلى أن تطبق على الأشخاص من الثقافات المختلفة. ويؤكد معظم السياق على تعزيز النمو. ووجد أن المسترشدين والعملاء الذين استخدموا طبعات مبكرة من هذا الكتاب من مختلف الثقافات يقبلون هذه الخطط.

إجراءات استخدام هذا الكتاب فى تداخلات التدريب على المهارات

يمكن استخدام هذا الكتاب بطرق متعددة وذلك اعتمادا على احتياجات المسترشدين وأهداف التدخل. ويفضل أن يحصل كل مسترشد على نسخة من هذا الكتاب وأن نطلب من الآباء قراءة الفصول قبل الجلسات للاستعداد قبل الميعاد أو بعد الجلسة لمراجعة ما تم، وقد يقدم المعالج نسخا من الخرائط التى تم اختيارها للمسترشدين.

وقد تمت كتابة هذا الكتاب بأسلوب متطور ولكنها قد تكون صعبة على بعض الآباء. كما اخترنا الكتابة بأسلوب شامل لتعزيز فهم الآباء للمهارات التى تمت مناقشتها والقدرة على فعلها. وللأسف لا يمكن أن ينتفع كل الآباء من هذا نتيجة لقدرات القراءة المحدودة لدى بعضهم وفى الحالات التى يكون فيها للآباء قدرات قراءة محدودة من الممكن أن ينتفع المعالج من التعليمات الشفهية وتعليمات وضع النماذج كطريقة لشرح الإجراءات. وقد يواصل المعالج استخدام الخرائط من هذا الكتاب مع الآباء. فالخرائط هى الأسهل للفهم، ومن الممكن أن تستخدم مع الآباء الأقل تعليما فى معظم أجزاء هذا الكتاب.

الوسائل الإرشادية المقترحة فى ضوء أهداف كل مجال:

فيما يلى قائمة من الأهداف والوسائل المحتملة التى من الممكن أن يستخدمها المعالجون لمحاولة تعزيز المهارات فى مجالات محددة. من الممكن استخدام هذه الأهداف فى الإرشاد الجمعى للأبوين أو جلسات الأسرة.

الموضوع والفصل فى دليل إرشاد الآباء والمعالجين	الوسائل والأهداف
اضطرابات السلوك الفوضوى (الفصل الأول)	* مراجعة أهم الخصائص والتشخيصات. * التأكيد على الدور البارز لعدم الإذعان، والعدوان، والعلاقات القهرية بين الأبوين والطفل على المدى البعيد. * مراجعة الطرق العامة للتقييم والعلاج.
اختيار محور أو مجال للتدريب على المهارات (الفصل الثانى)	* مساعدة الآباء على القيام بالتقييم الذاتى فى المحاور أو المجالات العشر من محاور هذا الكتاب * إخبار الآباء أنه من الممكن أن يكون التدريب على المهارات غير كاف وأن التداخلات الأخرى ضرورية أيضا لمساعدة الأسرة أو الطفل.
التحكم فى ضغوط الأبوين وتوتراتهم (الفصل الثالث)	* مساعدة الأبوين على فهم أن المرء لا يستطيع توفير ما يحتاجه الطفل ما لم يكن الأب فعالا وقادرا على مواجهة الضغوط. * علم الآباء أن يناقشوا ويفكروا بصورة بارعة ويقدحوا زناد فكرهم عن أنواع مختلفة من الوسائل التى يمكنهم الانتفاع بها للتحكم فى التوتر المسيطر عليهم بشكل أفضل. * ناقش اختيارات إحالة الآباء ذوى المشاكل الشخصية إلى عيادات الصحة العقلية أو الصحة البدنية
أفكار الأبوين (الفصل الرابع)	* اطلب من الوالدين أن يقوموا بالتقييم الذاتى وأن يحددوا فى قائمة الأفكار غير المفيدة التى يمكن أن تنطبق عليهم. * اطلب من الآباء أن يسألوا أنفسهم الأسئلة الموجودة فى الفصل الرابع المرتبطة بما إذا كانت هذه الأفكار مفيدة أم لا. * راجع قائمة الأفكار المفيدة المقابلة فى الفصل الرابع، أطلب من الآباء أن يسألوا أنفسهم نفس الأسئلة كما فعلوا مع الأفكار غير المفيدة.

الموضوع والفصل فى دليل إرشاد الآباء والمعالجين	الوسائل والأهداف
	* اجعل الآباء يكتشفوا بأنفسهم طرق جديدة يحاولون بها التفكير فى طفلهم، وأنفسهم، وأمور أخرى. * ساعد الآباء على أن يفكروا فى طفلهم بأسلوب يحقق له النمو والتطور. * ساعد الآباء على تحديد أى المجالات التى يعتقدوا أن طفلهم يتفاعل فيها بصورة نمائية باستخدام المعايير النمائية فى الفصل الرابع.
تأثير مشاركة الأبوين والتعزيز الإيجابى للطفل (الفصل الخامس)	* اطلب من الآباء أن يكتشفوا بأنفسهم ما إذا كانوا يشعرون بأنهم مشاركون مع أطفالهم ومؤثرون فيهم أو يمدونهم بالتعزيز الكافى. * اطلب من الآباء أن يجيبوا على أسئلة تتعلق «بمقدار الوقت الإيجابى» الذى يقضونه مع أطفالهم والوقت السلبى كذلك، وذلك باستخدام التقدير المئوى (مثال ٥٠٪ إيجابى، ٥٠٪ سلبى؛ ٦٠٪ إيجابى، و٤٠٪ سلبى). * تأكد من أن الآباء يفهمون العلاقة بين المستويات المنخفضة من التعزيز الإيجابى والمستويات المرتفعة من المشاكل السلوكية عند الأطفال. * راجع جدولة النشاط الإيجابى وأنشطة الوقت الخاص مع الأطفال. * راجع كل الإجراءات الخاصة بالمعززات.
التفاعلات الأسرية (الفصل السادس)	* اشرح ما هى مهارات التواصل الأسرى ومهارات حل المشكلات الأسرية، ومهارات التحكم فى الصراع الأسرى. * اطلب من الآباء وأفراد الأسرة أن يقوموا بعمل التقييم الذاتى لمدى التزامهم بالأمر «لا تفعل-الأشياء غير المفيدة» على خريطة مهارات التواصل الأسرى الموجودة فى الفصل السادس.

الوسائل والأهداف	الموضوع والفصل فى دليل إرشاد الآباء والمعالجين
* اطلب من الآباء أو أفراد الأسرة أن يعطوا بعضهم بعضا التغذية المرتدة عن الأمر «افعل-الأشياء المرغوب فيها» التى يلاحظونها عند بعضهم البعض. * تأكد من أن الآباء أو أفراد الأسرة يفهمون العلاقة بين «لا تفعل-الأشياء غير المفيدة»، و«افعل-الأشياء المفيدة» للتواصل كما تم شرح هذا فى خريطة مهارات التواصل الأسرى الموجودة فى الفصل السادس. * اطلب من الآباء أو أفراد الأسرة أن يلتزموا بزيادة الأمر «افعل-الأشياء المفيدة» للتواصل كما تم وصف هذا فى الفصل السادس. * قدم نموذجا لمهارة حل المشكلات الأسرية؛ وذلك باستخدام أحد الأبوين كشريك. * اطلب من الآباء أو أفراد الأسرة أن يحلوا المشاكل الخاصة بالأنواع السطحية من مواقف حل المشاكل(مثال، كيف ستنفق المجموعة الـ ١٠,٠٠٠ جنيه التى كسبتها فى إحدى المسابقات الوهمية) وذلك كنوع من الممارسة العملية. * ضع نموذجا لأى تدريب على مهارة التحكم فى الصراع. سوف يتطلب هذا استخدام أحد الأبوين كشريك. * حاول أن تجعل الآباء أو أفراد الأسرة يشاركون فى تدريبات أداء الدور المرتبطة بمهارات التفاعل الأسرى. * خطط مع الآباء أو أفراد الأسرة لكيفية استخدامهم لمهارات التفاعل الأسرى فى البيت وفى الحياة الواقعية. * أعط الآباء أو أفراد الأسرة واجبا لتسجيل شريط كاسيت أو شريط فيديو وهى تستخدم مهارات جديدة للتفاعل الأسرى فى البيت وأحضر هذه الشرائط فى الجلسة لمراجعتها.	

الموضوع والفصل فى دليل إرشاد الآباء والمعالجين	الوسائل والأهداف
مساعدة الأطفال على تعلم الطاعة والإذعان (الفصل السابع)	* عرف عدم الإذعان عند الأطفال، ووضح فى إطار ذلك دور كل من الأبوين والطفل فى مشكلة عدم الإذعان والطاعة. * اطلب من الآباء أن يقوموا بعمل التقييم الذاتى بخصوص كيفية إعطائهم التحذيرات لأطفالهم. * اطلب من الآباء أن يقوموا بعمل التقييم الذاتى بخصوص كيفية إصدارهم الأوامر لأطفالهم . * اطلب من الآباء أن يقوموا بعمل التقييم الذاتى بخصوص كيفية أدائهم لعقاب الوقت المستقطع من اللعب وسحب الامتيازات من الأطفال. * اشرح الإجراءات الموجودة فى أسلوب الوقت المستقطع وسحب الامتيازات من الأطفال. * ضع نموذجا للطريقة الملائمة لتنفيذ أسلوب الوقت المستقطع وسحب الامتيازات بوجود أحد الأبوين ليؤدى دور الطفل. * حاول أن تجعل الآباء يشاركون فى تدريبات لعب الدور أثناء قيامهم بتنفيذ أسلوب الوقت المستقطع وسحب الامتيازات.
مساعدة الأطفال على تعلم اتباع القواعد (الفصل الثامن)	* اشرح ما هى مشكلات اتباع القواعد عند الأطفال * اطلب من الآباء أن يقوموا بعمل التقييم الذاتى بخصوص كيفية تعريفهم للقواعد وتعزيزها مع تعلم طفلهم بصورة جيدة. * اشرح كيفية تنفيذ التعاقدات السلوكية اليومية. * حاول أن تجعل الآباء يشاركون فى أى مناقشة واملأ بيانات عقد سلوكى افتراضى. * حث الآباء على أن يعملوا معا على ابتكار أفكار بارعة وأن يقدحوا زناد فكرهم بخصوص أى السلوكيات سنستهدفها، وأى إجراءات التعزيز سنستخدمها، وأى الامتيازات سنسحبها.

الموضوع والفصل فى دليل إرشاد الآباء والمعالجين	الوسائل والأهداف
المهارات السلوكية الاجتماعية عند الأطفال (الفصل التاسع)	* اشرح أهمية المهارات الاجتماعية فى التنبؤ بالعواقب المستقبلية للأطفال. * ساعد الآباء على تحديد كل من السلوكيات الاجتماعية الإيجابية والسلبية عند أطفالهم. * راجع إجراءات تعديل السلوكيات الاجتماعية من خلال التعزيز عند الأطفال. * راجع إجراءات ممارسة مهارات سلوكية اجتماعية جديدة. * راجع إجراءات مساعدة الأطفال فى مهارات رفض الأقران.
حل المشكلات الاجتماعية والعامة عند الأطفال (الفصل العاشر)	* عرف أوجه الخطأ فى سلوك التهور والسلوك الاندفاعى، وكذلك أوجه قصور حل المشكلات عند الأطفال. * وضح أن التدريب على حل المشكلات من الممكن ألا يكون ملائما للأطفال تحت سن الثامنة. * راجع كل الخطوات الخاصة بتدريب الأطفال على حل المشكلات. * ناقش طرق الاكتشاف الموجه للتسهيل والمساعدة فى عملية حل المشكلات عند الأطفال. * راجع الإجراءات المتضمنة فى توسط الأبوين فى صراعات الطفل مع الأقران أو خفض صراعات الطفل مع الأقارب باستخدام مهارات حل المشكلات الاجتماعية. * راجع إجراءات حل المشكلات وأوراق العمل الخاصة بذلك. * قدم نموذجا لمشاركة الطفل فى حل المشكلات مستخدما أحد الأبوين كشريك معك. * حاول أن تجعل الآباء يشاركون فى تدريبات أداء الدور التى يمارسون فيها عملية الإرشاد مع طفلهم على استخدام أحد طرق حل المشكلات،وباستخدام أوراق العمل.

الموضوع والفصل فى دليل إرشاد الآباء والمعالجين	الوسائل والأهداف
تحكم الأطفال فى الغضب (الفصل الحادى عشر)	* اشرح الفرق بين مشكلات الغضب عند الطفل، وصعوبات عدم الإذعان، وصعوبات الصراع الأسرى. * اشرح أنه من الممكن ألا يكون التدريب على التحكم فى الغضب ملائما للأطفال تحت سن العاشرة. * راجع الإجراءات الخاصة بمساعدة الأطفال فى تحديد العلامات الجسمية والمعرفية والسلوكية لمعرفة ولتمييز الغضب. * راجع الإجراءات الخاصة بالتدريب على الاسترخاء. * راجع الإجراءات الخاصة بتوطين المرء على التحدث إلى النفس. * راجع الإجراءات الخاصة باتخاذ تصرف أو سلوك ما. * راجع الإجراءات الخاصة بتعزيز الطفل مبكرا قبل أن يخرج الغضب عن نطاق التحكم والسيطرة. * قدم نموذجا عن كيفية العمل مع الأطفال للتحكم فى الغضب باستخدام أحد الأبوين كشريك وبرهن على ذلك. * اجعل الآباء يشاركون فى تدريبات أداء الدور التى يمكنهم مَن خلالها إرشاد الطفل على الانتفاع من مهارات التحكم فى الغضب مستخدما فى ذلك أوراق العمل.
السلوكيات التعليمية الموجهة ذاتيا عند الأطفال (الفصل الثانى عشر)	* وضح أن التركيز ينصب على سلوكيات الأطفال الدراسية وليس على مهارتهم التعليمية. * راجع الملامح العامة لتحسن التدخل الأبوى فى أنشطة الأطفال المدرسية * راجع أنواع الواجب المدرسى. * راجع الملاحظات المنزلية-المدرسية، وإجراءات تعاون الأبوين مع المدرسة. * راجع الإجراءات الخاصة بمساعدة الأطفال فى عملية التنظيم،وتدبير الوقت، وما إلى ذلك.

الموضوع والفصل فى دليل إرشاد الآباء والمعالجين	الوسائل والأهداف
	* راجع الإجراءات المرتبطة بتدريب الأطفال على سلوكيات الاستمرار فى أداء العمل، وأداء المهمة.
الرضاء والسعادة العاطفية وتقدير الذات لدى الأطفال (الفصول من الثالث عشر حتى الخامس عشر)	* راجع كيفية تعرض الأطفال ذوى اضطرابات السلوك الفوضوى إلى مخاطر كبيرة من جراء زيادة المشكلات الاجتماعية والتقدير المنخفض للذات * راجع الإجراءات الخاصة بالتعليم المؤثر (مثال: مساعدة الأطفال على أن يعبروا عن مشاعرهم ومشكلاتهم). * قدم نموذجا عن كيفية استطاعة الأب أن يقوم بعمل حوار مع الطفل لمساعدته فى التعبير عن مشاعره ومشكلاته. * اجعل الوالدين يشاركون فى عملية لعب الدور فى حوار مع المعالج أو مع بعضهما (الأب والأم) عن الكيفية التى يمكن بها مساعدة الطفل على التعبير عن مشاعره ومشكلاته. * وضح أن عملية التدريب على التفكير المفيد قد لا تكون مناسبة للأطفال تحت سن العاشرة. * راجع كل الإجراءات المتضمنة فى مساعدة الطفل على تغيير الأفكار غير المفيدة. * قدم نموذجا لكيفية العمل مع الطفل لتغيير الأفكار غير المفيدة مستخدما أحد الأبوين كشريك. * اجعل الآباء يؤدون أدوار العمل مع الطفل لمساعدته على تبديل الأفكار غير المفيدة بأخرى أكثر فائدة ونفعا. * راجع الأفكار المشتركة التى يستطيع الآباء استخدامها لتحسين عملية احترام وتقدير الطفل لذاته.

الموضوع والفصل فى دليل إرشاد الآباء والمعالجين	الوسائل والأهداف
الحفاظ على تأثيرات عملية التدخل (الفصل السادس عشر)	* اسأل الآباء عما إذا كانوا قد وضعوا فى مرة من المرات قرارا يتعلق بعام جديد، وهل بدأوا فى اتباع برنامج ريجيم أو تمرين رياضى، هل حاولوا الكف عن التدخين، وما إلى ذلك، وحدد مقدار النجاح الذى حققوه نتيجة بذل هذه الجهود. * وضح أنه من الضرورى جدا،ومن المفيد أيضا أن تخطط لكيفية الحفاظ على تأثيرات التدخل العلاجى على نحو فعال ونشط. * راجع كل الإجراءات التى تمت مناقشتها فى الفصل السادس عشر والتى ترتبط بتعزيز الحفاظ على التأثيرات الإيجابية لعملية التدخل.

المتابعة مع الأسرة

من الطبيعى عند استخدام مدخل التدريب على المهارات أن تتابع الأسرة لعدة شهور أو حتى لعدة سنوات، وذلك بالقيام بجلسات التعزيز الدورى الآن وفيما بعد. وتعد عملية المتابعة جزءا أساسيا وجوهريا من إجراءات العلاج الأسرى. وينبغى على المعالج افتراض أن نمو المهارات يتطلب وقتا طويلا وأن هناك مخاطر كبيرة من الانتكاسة. ويعمل هذه المراجعات الدورية وجلسات المتابعة، سيستطيع المعالج مراقبة تقدم عملائه ومسترشديه، ويعيد التركيز على الأسرة إذا تطلب الأمر، أو يراجع المهارات التى تم تعلمها من قبل. قد تتحقق المتابعة الممتدة من خلال الاجتماعات المتباعدة مع الأسرة (مثال،عدة جلسات فى السنة، أو جلسة كل شهر، . . .إلخ) أو بأن يُطلب من الأسرة أن تعيد الاتصال بالمعالج إذا ما ظهرت مشكلات مستقبلية.

ملاحق الكتاب

أولا: عناوين الهيئات والمنظمات العالمية المدعمة للوالدين والأسرة

١-الرابطة الدولية لصعوبات التعلم

National Learning Disabilities Association ,4156 Library Road Pittsburgh, PA 15234 (412)341-1515 .

٢-اضطرابات قصور الانتباه لدى الأطفال والراشدين

Children and Adults with Attention Deficit Disorders (CH.A.DD), Suite 109,499 Northwest70th Avenue , Plantation ,fl.33317, (307)587-3700.

٣-مركز المعلومات الدولية للأطفال والشباب المعاقين

National Information Center for Handicapped Children and Youth P.O. Box 1492, Washington ,DC 20013,(703)893-2915.

٤-اتحاد الأطفال ذوى الحاجات الخاصة

Federation for Children with Special Needs, Suite 104 ,95 Bekely Street , Boston ,MA 02116 (617)482-2915.

٥-مكتب الحقوق المدنية

Office of Civil Rights , National Office Department of Education ,Room 5000, Switzer Building, 400 Maryland Avenue S.W. ,Washington ,DC 20202.

٦-الاتحاد الأسرى للصحة النفسية للأطفال

Federation of Families for Children's Mental Health,1021 Prince street , Alexandra , VA 22314 (703)684-7710

ثانيا: مصطلحات الكتاب

•• اتفاق/تعاقد سلوكى مشروط Contingency:

علاقة منظمة بين السلوك وما يرتبط أو يقترن به من أحداث، ويعد عقد الاتفاق واحدا من العقود التى يقوم الطرفان المشتركان فيها (كالمعلم مع تلميذه، أو الوالد مع طفله) بعقد اتفاق - مكتوب عادة - يحدد النتائج الإيجابية أو السلبية المترتبة على أنماط سلوكية معينة. وتقوم جميع الأطراف المشتركة فيه بالتوقيع عليه لإثبات التزامهم بما ورد فيه من شروط ملائمة لهم.

•• اختبار مقنن Standardized Test:

مصطلح عام يستخدم للإشارة إلى الدرجات المحولة أو المعيارية، وتستخدم الدرجة المعيارية لمقارنة أداء الفرد بأداء المجموعة المعيارية (أى المستخدمة فى تقنين الاختبار).

•• إخصائى اجتماعى Social Worker:

فرد مدرب مهنيا لخدمة المعوقين وغيرهم من الأفراد غير العاديين ؛ حيث يقوم بجمع البيانات اللازمة عن بيئتهم الأسرية وتنسيق الخدمات المناسبة لهم وتزويدهم بها.

•• إخصائى نفسى Psychologist:

خبير فى مناهج وحقائق علم النفس عامة أو فى إحدى النظريات المستخدمة فى علاج الاضطرابات السلوكية، كما تدرب على إجراء البحوث وتقييم الأفراد وعلاجهم فى أى مجال من مجالات الأداء العقلى الوظيفى.

•• اضطراب سلوكى Behavior Disorder:

حالة تبدو أفعال الفرد فيها غير مرغوبة، ومزعجة، وقد تكون ضارة لحد يعوق عملية التعلم، مما يجعله بحاجة إلى خدمات خاصة لمواجهتها.

•• اضطراب القدرة على الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد

Attention Deficit Disorder with Hyperactivity

أحد التصنيفات التى يتضمنها الدليل الإحصائى الثالث والرابع لتشخيص الاضطرابات النفسية (الذى أعدته الجمعية الأمريكية للطب النفسى) ؛ ويشير إلى

إصابة الأطفال بعدم القدرة على الانتباه والاندفاعية، والنشاط الحركى الزائد قبل السابعة من العمر.

●● اضطراب التعلم learning Disorder:

كل ما يتم تشخيصه من خلل أو قصور بدنى أو عقلى يعوق التحصيل والإنجاز الدراسى.

●● اضطراب السلوك أو التصرف Conduct Disorder:

أحد تصنيفات الاضطراب السلوكى فى نظام كواى (Quay) للتصنيف المتشعب، ويستخدم لوصف الأفراد العدوانيين ومن يقومون بتصرفات أخرى تتميز كلها بالسلبية (كالصخب العاصف الشديد، والتنمر على الضعفاء)

●● اضطراب اللغة language Disorder:

مشكلة تواصلية تبدو فى فهم اللغة المنطوقة أو استيعابها أو التعبير عنها، وقد يكون الاضطراب فى قدرة الفرد على استخدام اللغة استخداما وظيفيا

●● اندفاعية Impulsivity:

استجابة مصحوبة بتهور واندفاع دون تبصر فى العواقب أو البدائل المترتبة عليها.

●● تخلف عقلى Mental Retardation:

مصطلح يستخدم على نحو واسع. ويشير إلى أداء ذهنى عام أقل من المتوسط بدرجة دالة، بحيث يظهر خلال الفترة النمائية، كما يصاحبه فى نفس الوقت قصور فى السلوك التكيفى. وتشير التعريفات المستخدمة فى الوقت الحاضر إلى اعتبار الفرد متخلفا عقليا إذا بلغت نسبة ذكائه ٧٠ درجة أو أقل وإذا بدا قصوره واضحا فى التكيف أو القدرة الاجتماعية.

●● تذوتية Internalizing:

أن يضفى عليه الصفة الذاتية- يدمجه فى النفس بحيث يصبح مبدءا هاديا.

●● تعزيز Reinforcement:

أى نتيجة ينتهى بها السلوك بحيث تزيد من احتمال حدوثه فى المستقبل، والمعزز عبارة عن حدث أو مكافأة تزيد من احتمال حدوث السلوك فى المستقبل عندما يعقبه المعزز.

•• تغذية مرتدة أو راجعة Feedback:

نقل المعلومات التى تسمح بتحسين الاستجابات الحركية أو المعرفية اعتمادا على المعلومات أو الاستجابة السابقة.

•• تفكير عقلى/ معرفى Cognition: ويقصد بها كل من:

أ - تحصيل المعرفة واكتسابها عن طريق الخبرة الشخصية ؛ وهو إدراك المعرفة على نحو يمتد إلى أبعد من مجرد الوعى بها.

ب- إحدى عمليات التفكير فى نظرية جيلفورد «للتكوين العقلى» (ويقصد بذلك قدرة الفرد على معرفة الأشياء، أو إدراكها، أو الوعى بها، أو فهمها، أو الاطلاع عليها و الإلمام بها).

•• جناح/ جنوح (الصفة جانح) (Delinquency) [adj .Delinquent]:

الخروج على معايير المجتمع القانونية والاجتماعية والهجوم عليها. ويرجع إلى سلوك غير مقبول أو غير مرغوب فى سن الصبا.

•• الدليل التشخيصى والإحصائى للاضطرابات النفسية

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder(DSM)

نظام تصنيفى خاص بالجمعية الأمريكية للطب النفسى. ويستخدم هذا النظام على نحو واسع، وبخاصة من قبل العيادات الطبية وعيادات الصحة النفسية، ويعد الدليل الرابع المُراجع الصادر عام ٢٠٠٠ آخرها حتى الآن (DSM.IV.T R 2000).

•• ذهان psychosis:

أحد التصنيفات العامة التى تضم مجموعة من الاضطرابات النفسية والانفعالية السلوكية الحادة، ويتميز بإنكار الواقع بصورة مستمرة، وعدم انتظام السلوك، وعدم القدرة على أداء مهام الحياة اليومية بصورة سليمة.

•• سرعة القابلية لتشتت الانتباه Distractibility:

صفة سلوكية مميزة، تبدو غالبا لدى الأطفال الذين يعانون من اضطرابات فى الجهاز العصبى المركزى. إذ يكون الطفل عاجزا عن منع نفسه من الاستجابة للمثيرات غير اللازمة بالضرورة للتوافق المباشر. ونتيجة لذلك ؛ فإنه يعجز عن توجيه انتباهه للمثيرات الهامة لعملية التوافق أو التعلم.

•• سلوكيات مستهدفة Target Behaviors:

أنشطة أو أهداف معينة يتم تحديدها كهدف لعملية تعديل السلوك ؛ حيث يتم استخدام أساليب تعديل السلوك المناسبة لمساعدة الفرد على الوصول إلى تلك الأهداف أو اكتسابها و إتقانها بمهارة.

•• سيكودينامى Psychodynamic :

اتجاه سيكولوچى يذهب إلى أن السلوك ينتج أساسا عن الحوافز، والدوافع، والحاجات الشعورية واللاشعورية وتعتبر مفاهيم التحليل النفسى أحد نماذج الاتجاه السيكودينامية.

•• صحة عقلية/صحة نفسية Mental Health

حالة من القدرة العقلية تدل على صحة التفكير وسلامته أو على التوافق الملائم السليم.

•• صدمة Trauma:

تغير عضوى أو انفعالى حاد مفاجئ وغير مرغوب، يطرأ على الفرد نتيجة لتعرضه لعنف أو صدمة نفسية أو ضغط شديد يفوق طاقته.

•• ضعف/تلف/ قصور Impairment:

مصطلح عام يشير إلى جرح أو عجز أو نقص فاعلية عضو ما بالجسم، فالعجز البصرى مثلا يشير إلى حالة أقل مما هو عادى.

•• طبيب نفسى Psychiatrist:

طبيب متخصص فى تشخيص الاضطرابات النفسية أو الانفعالية وعلاجها.

•• طرفى/بعيد Distal :

بعيد عن نقطة الارتباط أو عن المنشأ أو المنبت، ويستخدم هذا المصطلح غالبا فى إطار الحديث عن أنماط العجز الجسمى. وهو على النقيض من الأقرب أو الأدنى (proximal) وهو القريب من شىء ما (عكس البعيد أو الجانبى).

●● عرض توريت Tourette Syndrome:

مرض نادر الحدوث تتبدى أعراضه فى ما يشبه التقلصات اللاإرادية فى الحركات ونطق الكلام وبخاصة فى الوجه. ويصيب الأطفال عادة فى ما بين الثانية والرابعة عشرة من العمر، ويبدأ بفتح العينين وإغماضهما على نحو لاإرادى سريع و متكرر أو تقلص عضلات الوجه ثم ما يلبث أن ينتقل إلى بقية أجزاء الجسم. وأفضل وسيلة للسيطرة على هذه الحالة فى الوقت الحاضر هى إعطاء الفرد بعض المهدئات القوية.

●● علاج Therapy:

أى نوع من العلاج (طبى، نفسى، طبيعى. . .إلخ) أو تنظيم للظروف البيئية المحيطة بالفرد يستخدم بهدف تحسين مستوى سعادته ورفاهيته ويطلق على الفرد القائم بهذا النوع من العلاج «المعالج Therapist».

●● علاج نفسى Psychotherapy:

أسلوب لعلاج الاضطرابات النفسية باستخدام الطرق النفسية كالإيحاء، والطرق غير المباشرة، والتحليل النفسى، وإعادة التعلم، وإعادة البناء المعرفى للفرد وغيرها.

●● علاقات بينشخصية أو علاقات شخصية متبادلة :

Interpersonal Relations

الرباط أو الصلة بين فرد ما وآخرين ممن يتفاعل معهم كمجموعة أقرانه، وأسرته، والأفراد الممثلين للسلطة. وترتبط فعالية المرء فى هذا المقام - فيما يبدو-على نحو وثيق بقدرته على التعرف على احتياجات الآخرين فى البيئة المحيطة به، وبقدرته على الاستجابة لتلك الاحتياجات.

●● علم العقاقير النفسية Psychopharmacology:

ذلك العلم الذى يختص باستخدام الدواء للتأثير فى السلوك. ويتم تصنيف العقاقير المستخدمة للتأثير فى السلوك إلى منشطات، ومهدئات، ومضادات للاكتئاب.

●● علم النفس المرضى Psychopathology :

الدراسة العلمية للاضطرابات النفسية الأكثر خطورة من وجهة النظر النفسية.

●● فصام /فصامى Schizophrenia:

اضطراب عقلى حاد يتميز باختلال فى تنظيم الشخصية، ويتضمن الهذاء، والأوهام، والهلاوس، ويفقد المصاب به عموما قدرته على الاتصال بالواقع.

●● فقدان القدرة على الكف Disinhibition:

عجز الفرد عن كبح نفسه من الاستجابة لمثيرات مشتتة لانتباهه وتركيزه، مما يدل على فقدان تأثير الكف الشرطى. وهذا النمط السلوكى قد يبدو واضحا لدى الأطفال المصابين بإصابة أو تالف فى المخ، بحيث يؤدى بهم إلى الاستجابة لجميع المؤثرات، أو إلى تشتت انتباههم بها كلها.

●● لازمة Tic:

حركة تشنجية أو تقلصيه لا إرادية، أو انتفاض واحد أو أكثر من الأعصاب التى تشمل فى الغالب أعصاب الوجه.

●● مجموعة ضابطة Control Group:

مجموعة متكاملة من الأفراد تستخدم فى البحث العلمى وتتميز بعدم تعريضها للإجراءات التجريبية التى يهدف الباحث إلى معرفة تأثيرها، ولكنها قد تتعرض لنوع واحد من الإجراءات، أو لا تتعرض لها على الإطلاق. وتستخدم المجموعات الضابطة بهدف تزويد الباحث بإطار مرجعى أو بمؤشر دال على شىء معين فى المجموعات التجريبية المقابلة لها بحيث يمكن مقارنتها معا من حيث التأثر أو عدم التأثر بالإجراءات التجريبية.

●● مخى Cerebral:

متعلق بالمخ، أو هو النصف الرئيسى من النصفين الكرويين للمخ.

●● مدى الانتباه Attention Span:

طول الفترة الزمنية التى يستطيع خلالها الفرد التركيز على شىء ما أو نشاط معين دون التفكير فى شىء آخر أو الانتباه له.

●● نسبة الذكاء (Intelligence Quotient (Q.I.:

هى رقم عددى يستخدم بصورة عامة للتعبير عن مستوى النمو العقلى. ويمكن حساب هذه النسبة بتقسيم العمرالعقلى (كما يقاس بأداء الفرد فى اختبار ما من اختبارات الذكاء) على العمر الزمنى، ثم ضرب الناتج فى ١٠٠

●● نمذجة/ تعلم بالنمذجة modeling:

أسلوب تعليمى يقوم من خلاله المعلم بأداء سلوك مرغوب فيه، ثم يشجع التلميذ على محاولة أداء السلوك نفسه متخذا من السلوك الذى وضحه المعلم مثالا يحتذيه.

●● نموذج بيئى Ecological System:

مدخل علاجى يتضمن كلا من :

أ- مدخل العلاج البيئى Ecological Approach: أحد المفاهيم العلاجية المستخدمة بصفة خاصة مع الأطفال المضطربين سلوكيا. وتؤكد هذه الطريقة على عدم اعتبار الطفل مريضا، وترى أن سلوك الطفل يحدث على الأصح نتيجة لتفاعله مع الظروف البيئية المحيطة به. وطبقا لهذه الطريقة فإن تغيير الظروف البيئية يؤدى إلى إحداث التغيرات المنشودة لدى الفرد.

ب- نظام أيكولوچى / بيئى Ecosystem or Ecological System: مجموعة مؤتلفة من جميع القوى الموجودة فى بيئة ما أو فى حقل معين، كما فى «النظام البيئى العائلى» ومن المعتقد فى الطريقة الأيكولوچية البيئية أن يقوم النظام البيئى بتحديد سلوك الأفراد فى نطاقه، وبالتالى فإن التركيز فى التعامل مع طفل مضطرب قد لا ينصب على العوامل الداخلية بقدر تركيزه على العوامل البيئية الخارجية.

●● هرمون Hormone :

مادة كيميائية تقوم غدد الجسم الصماء بإفرازها مباشرة فى مجرى الدم، وهى تساعد فى تنظيم وظائف الجسم.

المراجع وقراءات مقترحة

1- Abikoff, H. (1987). An evaluation of cognitive behavior therapy for hyperactive children. In B.B. Lahey & A. E. Kazdin (Eds), *Advances in clinical child psychology* (Vol. 10, PP. 171-216). New York : Plenum Press .

2- Alexander, J.F.& Parsons, B.(1973). Short-term behavioral intervention with delinquent family process and recidivism. *Journal of Abnormal Psychology*,81,219-225.

3- Alexander. J.F., & Parsons, B. (1992). *Functional family therapy*. Monterey , CA : Brooks/Cole.

4- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* ®4th ed.). Washington, DC: Author.

5- Anastopoulos, A. D., Shelton, T. L., DuPual, G. J., & Guevremont, D. C (1993). Parent training for ADHD: Its impact on parent functioning .*Journal of Abnormal Child Psychology*, 21,581-596.

6- Anderson, C.A., Hinshaw, S. P., & Simmel, C.(1994). Mother-child interactions in ADHD and comparison boys: Relationships with overt and covert externalizing behavior. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 22, 247-265.

7- Arend,R., Gove, F., & Sroufe, L. A. (1979). Continuity of individual adaptation from infancy to kindergarten: A predictive study of ego-resiliency and curiosity in preschoolers *Child Development*, 50, 950-959.

8- August, G.J., Anderson, D.,& Bloomquist, M.L. (1992) Competence enhancement training for children: An integrated child, parent and school approach. In S. Christenson & J. Conoley (Eds.), *Home-school collaboration: Enhancing children's academic and social competence* (pp. 175-213). Silver Springs, MD: National Association of School Psychologists.

9- Barkley, R. A. (1987). *Defiant children: A clinician's manual for parent training.* New York: Guilford Press.

10- Barkley, R. A. (1990). *Attention-deficit hyperactivity disorder : A handbook for diagnosis and treatment* . New York : Guilford Press.

11- Bernard, M. E., & Joyce, M. R. (1984). *Rational-emotive therapy with children and adolescents: treatment strategies, preventative methods.* New York: Wiley.

12- Bierman, K. L. ,& Furman , W. (1984). The effects of social skills training and peer involvement on the social adjustment of preadolescents. *Child Development, 55, 151-162.*

13- Bierman, K. L., Miller. C. L.,& Stabb, S.O. (1987). Improving the social behavior and peer acceptance of rejected boys: Effects of social skill training with instructions and prohibitions. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 55, 194-200.

14- Blechman, E. A. (1985) Solving child behavior problems at home and school. Champaign, IL; Research Press.

15- *Bloomquist, M. L., August, G. J., Anderson, D.L., Skare, S.S., & Brombach, A. M. (1996). Maternal facilitation of children's problem-solving: Relationship to disruptive child behaviors and maternal characteristics. Journal of Clinical Child Psychology.*

16- *Bloomquist M L., August, G. J., & Ostrander, R. (1991). Effects of a school-based cognitive-behavioral training intervention for ADHD children. Journal of Abnormal Child Psychology. 19, 591-605.*

17 *Borduin, C. M., Henggeler, S. W., Blaske, D. M., & Stein, R. (1990). Multisystemic treatment of adolescent sexual offenders. International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology, 34, 105-113.*

18- *Braswell, L., & Bloomquist, M. L. (1991). Cognitive-behavioral therapy with ADHD children: Child, family, and school interventions. New York; Guilford Press.*

19- *Braswell, L., Bloomquist, M. L., & Pederson, S. (1991). A guide to understanding and helping children with attention deficit hyperactivity disorder in school settings. Minneapolis: Department of Professional Development, University of Minnesota.*

20- *Breen, M. J. & Altepeter, T. S. (1990). Disruptive behavior disorders in children; Treatment focused assessment. New York: Guilford Press.*

21- Brown, R. T., Borden, K. A., Wynne, M. E., Schleser, R, & Clingerman, S. R. (1986). Methylphenidate and cognitive therapy with ADD children: A methodological reconsid≠eration. Journal of Abnormal Child Psychology, 14, 481-497.

22- Brown, R. T., Wynne, M. E., & Medenis, R. (1985). Methylphenidate and cognitive therapy: A comparison of treatment approaches with hyperactive boys. Journal of Abnormal Child Psychology, 13, 69-88.

23- Campis, L. K., Lyman, R. D., & Prentice-Dunn, S. (1986). The parental locus of control scale: Development and validation. Journal of Clinical Child Psychology, 15, 260-267.

24- Canino, I. A., & Spurlock, J. (1994). Culturally diverse children and adolescents: Assessment, diagnosis, and treatment. New York: Guilford Press.

25- Cantwell, D. P. (1989a). Conduct disorder. In H. I. Kaplan & B. I. Sadock (Eds.), Comprehensive textbook of psychiatry (5th ed., pp. 1821-1827). Baltimore: Williams & Wilkins.

26- Cantwell, D. P. (1989b). Oppositional defiant disorder. In H. I. Kaplan & B. I. Sadock (Eds.), Comprehensive textbook of psychiatry (5th ed., pp. 1842-1845). Baltimore: Williams & Wilkins.

27- Carlson, C. L., Lahey, B.B., Frame, C., Walker,J., & Hynd, G. (1987). Sociometric status of clinic-referred children with attention deficit

disorder with and without hyperactivity. Journal of Abnormal Child Psychology, 15, 537-547.

28- *Chandler, M. J. (1973). Egocentrism and antlsocial behavior: The assessment and training of social perspective-taking skills. Developmental Psychology, 9, 326-332.*

29- *Curry, J.F.,& Craighead, W.E. (1990). Attributional style and self-reported depression among adolescent inpatients. Child and Family Behavior Therapy, 12, 89-93.*

30- *Dadds, M. R., Sanders, M. R., Morrison, M., & Rebgetz, M. (1992). Childhood depression and conduct disorder: II. An analysis of family interaction patterns in the home. Journal of Abnormal Psychology, 101, 505-513.*

31- *Dodge, K. A. (1993). Social-cognitive mechanisms in the development of conduct disorder and depression. Annual Review of Psychology, 44, 559-584.*

32- *Douglas, V. I. (1983). Attentional and cognitive problems. In M. Rutter (Ed.), Developmental neuropsychiatry (pp. 280-328). New York: Guilford Press.*

33- *Dumas, J. E., & Serketich, W. J. (1994). Maternal depressive symptomatology and child maladjustment: A comparison of three process models. Behavior Therapy, 25, 161-181.*

34- *DuPaul, G. J., & Barkley, R. A. (1992). Social interactions of children with ADHD: Effects of*

methylphenidate. In J. McCord & R.E. Tremblay (Eds.), Preventing antisocial behavior: Interventions from birth through adolescence (pp. 162-190). New York: Guilford Press.

35- Eisenstadt, T. H., Eyberg, S., McNeil C. B., Newcomb, K., & Funderburk, B. (1993). Parent-child interaction therapy with behavior problem children: Relative effectiveness of two stages and overall treatment outcome. Journal of Clinical Child Psychology, 22, 42-51.

36- Evans, H. L., & Sullivan, M. A. (1993). Children and the use of self-monitoring, self-evaluation, and self-reinforcement. In A. J. Finch, W. M. Nelson III, & E. S. Ott (Eds.), Cognitive-behavioral procedures with children and adolescents: A practical guide. Boston: Allyn & Bacon.

37- Finch, A. J., Nelson, W. M., III, & Ott, E. S. (Eds.). (1993). Cognitive-behavioral procedures with children and adolescents: A practical guide. Boston:Allyn & Bacon.

38- Forehand, R. L., & McMahon, R. J. (1981). Helping the noncompliant child: A clinician's guide to parent training. New York: Guilford Press.

39- Frick, P. J. (1993). Oppositional defiant disorder: A meta-analytic review of factor analyses and cross-validation in a clinic sample. Clinical Psychology Review, 13, 319-340.

40- Frick, P. J. (1994). Family dysfunction and the disruptive disorders: A review of recent empirical

findings. In T. H. Ollendick & R. J. Prinz (Eds.), Advances in clinical child psychology (Vol. 16, pp. 203-226). New York: Plenum Press.

41- Card, G. E., & Berry, K. K. (1986). Oppositional children. Training tyrants. Journal of Clinical Child Psychology, 15, 148-158.

42 Garfinkel, B. D., & Wender, P. H. (1989). Attention-deficit hyperactivity disorder. In H. I. Kaplan & B. I. Sadock (Eds.), Comprehensive textbook of psychiatry (5th ed., pp. 1828-1836). Baltimore: Williams & Wilkins.

43- Gurucharri, C , Phelps, E., & Selman, R. (1984). Development of interpersonal understanding: A longitudinal and comparative study of normal and disturbed youths. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 52, 26-36.

44- Haapasalo, J., & Tremblay, R. E. (1994). Physically aggressive boys from ages 6 to 12: Family background, parenting behavior, and prediction of delinquency. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 62, 1044-1052.

45- Hamlett, K. W., Pellegrini, D. S., & Connors, C. K. (1987). An investigation of executive processes in the problem-solving of attention deficit-hyperactive children. Journal of Pediatric Psychology, 12, 227-240.

46- Henggeler, S. W., & Borduin, C. M. (1990). Family therapy and beyond: A multisystemic approach to treating the behavior problems of children and adolescents Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

47- Henggeler, S. W., Melton, G. B., & Smith, L. A. (1992). Multisystemic treatment of serious juvenile offenders: An effective alternative to incarceration. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 60, 453-61.

48- Henggeler, S. W., Rodick, J. D., Borduin, C. M., Hanson, C. L., Watson, S. M., & Urey, J. R. (1986). Multisystemic treatment of juvenile offenders: Effects on adolescent behavior and family interaction. Developmental Psychology, 22, 132-141.

49- Hinshaw, S. P. (1994). Attention deficits and hyperactivity in children. Thousand Oaks, CA: Sage.

50- Hinshaw, S. P., & Erhardt. D. (1990). Behavioral treatment. In V. B. Van Hasselt & M. Hersen (Eds.), Handbook of behavior therapy and pharmacotherapy for children: A comparative analysis. Boston: Allyn & Bacon.

51- Ho, M. K. (1987). Family therapy with ethnic minorities. Newbury Park, CA: Sage.

52- Hocutt, A. M., McKinney, J. D; & Montague, M. (1993). Issues in the education of students with attention deficit disorder: Introduction to the special issue. Exceptional Children, 60,103-106.

53- Hooks, K., Milich, R., & Lorch, E. P. (1994). Sustained and selective attention in boys with attention deficit hyperactivity disorder. Journal of Clinical Child Psychology, 23, 69-77.

54- Hoza, B., Pelham, W. E., Milich, R., Pillow, D., & McBride, K. (1993). The self-perceptions and attributions of attention deficit hyperactivity disordered and nonreferred boys. Journal of Abnormal Child Psychology, 21, 271-287.

55- Iaboni. P., Douglas, V. I., & Baker, A. G. (1995). Effects of reward and response costs on inhibition in ADHD children. Journal of Abnormal Psychology, 104, 232-240.

56- Jensen, J. B., Burke, N., & Garfinkel, B. D. (1988). Depression and symptoms of attention deficit disorder with hyperactivity. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 27, 742-747.

57- Kazdin, A. E. (1993). Treatment of conduct disorder. Development and Psychopathology, 5, 277-310.

58- Kazdin, A. E. (1995). Conduct disorders in childhood and adolescence (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.

59- Kazdin, A. E., Bass, D., Siegel, T., & Thomas, C. (1989). Cognitive-behavioral therapy and relationship therapy in the treatment of children referred for antisocial behavior. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 57, 522-535.

60- Kazdin, A. E., Esveldt-Dawson, K., French, N. H., & Unis, A. (1987a). Problem-solving skills training and relationship therapy in the treatment of antisocial child behavior. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 55, 76-85.

61- Kazdin, A. E., Esveldt-Dawson, K., French, N. H., & Unis, A. (1987b). *Effects of parent management training and problem-solving skills training combined in the treatment of antisocial child behavior. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 26, 416-424.

62- Kazdin, A. E., Siegel, T. C., & Bass, D. (1992). Cognitive problem-solving skills training and parent management training in the treatment of antisocial behavior in children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60, 733-747.

63- Kendall, P. C. (1981). *One-year follow-up of concrete versus conceptual cognitive-behavioral self-control training. Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 49, 748-749.

64 Kendall, P C (1982). Individual versus group cognitive-behavioral self-control training: One-year follow-up. *Behavior Therapy*, 13, 241-247.

65- Kendall, P. C. (Ed.). (1991). *Child and adolescent therapy: Cognitive-behavioral procedures*. New York: Guilford Press.

66- Kendall, P. C., & Braswell, L. (1982). Cognitive-behavioral self-control therapy for children: A components analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 672-689.

67- Kendall, P. C., & Braswell, L. (1993). *Cognitive-behavioral therapy for impulsive children* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

68- Kendall, P. C., & Finch, A. J. (1978). A cognitive-behavioral treatment for impulsivity: A group comparison study. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 46, 110-118.

69- Kendall, P. C., & Wilcox, L. E. (1980). A cognitive-behavioral treatment for impulsivity: Concrete versus conceptual training in non-self-controlled problem children. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 48, 80-91.

70- Kendall, P. C., & Zupan, B. A. (1981). Individual versus group application of cognitive-behavioral strategies for developing self-control in children. Behavior Therapy, 12, 344-359.

71- Klein, N. C., Alexander, J. F., & Parsons, B. V. (1977). Impact of family systems intervention on recidivism and sibling delinquency: A model of primary prevention and program evaluation. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 45, 469-474.

72- Lochman, J. E. (1992). Cognitive-behavioral intervention with aggressive boys: Three-year follow-up and preventive effects. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 60, 426-432.

73- Lochman, J. E., Burch, P. R., Curry, J. F., & Lampron, L. B. (1984). Treatment and generalization effects of cognitive-behavioral and goal-setting interventions with aggressive boys. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 52, 915-916.

74- Lochman, J. E., & Curry, J. F. (1986). Effects of social

problem-solving training and self-instruction training with aggressive boys. Journal of Clinical Child Psychology, 15, 159-164.

75- Lochman, J. E., & Dodge, K. A. (1994). Social-cognitive processes of severely violent, moderately aggressive, and nonaggressive boys. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 62, 366-374.

76- Lochman, J. E., Lampron, L. B., Gemmer, T. V., Harris, R., & Wyckoff, G. M. (1989). Teacher consultation and cognitive-behavioral interventions with aggressive boys. Psychology in the Schools, 26,179-188.

77- Lochman, J. E., & Lenhart, L. A. (1993). Anger coping intervention for aggressive children: Conceptual models and outcome effects. Clinical Psychology Review, 13, 785-805.

78- Lochman, J. E., Nelson, W. M., III, & Sims, j. P. (1981). A cognitive behavioral program for use with aggressive children. Journal of Clinical Child Psychology, 10, 146-148.

79- Loeber, R. (1990). Development and risk factors of juvenile antisocial behavior and delinquency. Clinical Psychology Review, 10, 1-41.

80- Loeber, R., & Stouthamer-Loeber, M. (1986). Family factors as correlates and predictors of juvenile conduct problems and delinquency. Journal of Research in Crime and Delinquency, 21, 7-31.

81- Luther S. S., & Zigler, E. Z. (1991). Vulnerability and

competence: A review of research on residence in childhood. American Journal of Orthopsychiatry, 61, 6-22.

82- Masten, A. S., Coatsworth, D. J., Neeman, J., Gest, S. D., Tellegen. A., & Garmezy, N. (1995). The structure and coherence of competence from childhood through adolescence. Child Development, 66, 1635-1659.

83- Masten, A. S., & Garmezy, N. (1986). Risk, vulnerability and protective factors in developmental psychopathology. In B. B. Lahey & A. E. Kazdin (Eds.), Advances in clinical child Psychology (Vol. 9, pp. 1-52). New York: Plenum Press.

84- McBurnett, K., Lahey, B. B., & Phiffner, L. J. (1993). Diagnosis of attention deficit disorders in DSM-IV: Scientific basis and implications for education. Exceptional Children, 60, 108-117.

85- McConaughy, S. H., & Skiba, R. J. (1993). Comorbidity of externalizing and internalizing problems. School Psychology Review, 22, 421-436.

86- McMahon, R. J. (1994). Diagnosis, assessment, and treatment of externalizing problems in children: The role of longitudinal data. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 62, 901-917.

87- McMahon, R. J., & Wells, K. C. (1989). Conduct disorders. In E. J. Mash & R. A. Barkley (Eds.), Treatment of childhood disorders (pp. 73-132). New York: Guilford Press.

88- Meichenbaum, D., & Turk, D. (1987). Facilitating treatment adherence: A practitioners guide-book. New York: Plenum Press.

89- Minuchin, S. (1979). Families and family therapy. Cambridge, MA: Harvard University Press.

90- Moffitt, T. E. (1993). Adolescent-limited and life-course persistent antisocial behavior: A developmental taxonomy. Psychological Review, 100, 674-701.

91- Mulvey, E. P., Arthur, M. W., & Reppucci, N. D. (1993). The prevention and treatment of juvenile delinquency. Clinical Psychology Review, 13, 133-168.

92- Newcomb, A. F., Bukowski, W. M., & Pattee, L. (1993). Children's peer relations. A meta-analytic review of popular, rejected, neglected, controversial, and average sociometric status. Psychological Bulletin, 113, 99-128.

93- Ollendick, T. H., & King, N. J. (1994). Diagnosis, assessment, and treatment of internalizing problems in children: The role of longitudinal data. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 62, 918-927.

94- Olson, S. L., Bates, J. E., & Bayles, K. (1990). Early antecedents of childhood impulsivity: The role of parent-child interaction, cognitive competence, and temperament. Journal of Abnormal Child Psychology. 18, 317-334.

95- Parsons, B. V., & Alexander, J. F. (1973). Short-term

family intervention: A therapy outcome study. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 41, 195-201.

96- *Patterson, G.R. (1982). Coercive family process. Eugene, OR: Castalia Press.*

97- *Patterson, G. R., Capaldi, D., & Bank, L. (1991). An early starter model of predicting delinquency. In D.J. Pepler & K.H. Rubin (Eds.), The development and treatment of childhood aggression (pp. 139-168). New York: Erlbaum.*

98- *Patterson, G. R., DeBaryshe, B. D., & Ramsey, E. (1989). A developmental perspective of antisocial behavior. American Psychologist, 44. 329-333.*

99- *Pelham, W. E., & Bender, M. E. (1982). Peer relationships in hyperactive children: Description and treatment. In K. Gadow & I. Bialer (Eds.), Advances in learning and behavioral disabilities (Vol. 1, pp. 365-435). Greenwich, CT: JAI Press.*

100- *Pelham, W. E., & Gnagy, E. M. (1995). A summer treatment program for children with ADHD. ADHD Report, 3. 6-8.*

101- *Pelham, W., & Hoza, B. (1996). Intensive treatment: Summer treatment program for children with ADHD. In E. D. Hibbs & P. S. Jenson (Eds.), Psychosocial treatments for child and adolescent disorders (pp. 311-340). Washington, DC: American Psychological Association.*

102- *Pettit, G. S., Bates. J. E., & Dodge, K. A. (1993).*

Family interaction patterns and children's conduct problems at home and school: A longitudinal perspective. School Psychology Review. 22, 403-420.

103- Phiffner, L. J., jouriles, E. N., Brown, M. M., Etscheidt, M. A., & Kelly, J. A. (1990). Effects of problem-solving therapy on outcomes of parent training for single-parent families. Child and Family Behavior Therapy, 12, 1-11.

104- Prinz, R. J., Blechman, E. A., & Dumas, j. E. (1994). An evaluation of peer coping-skills training for childhood aggression. Journal of Clinical Child Psychology, 23, 193-203.

105- Rae-Grant, N., Thomas, H. B., Offord, D. R., & Boyle, M. H. (1989). Risk, protective factors, and the prevalence of behavioral and emotional disorders in children and adolescents. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 28. 262-268.

106- Ramsey, E., & Walker, H. M. (1988). Family management correlates of antisocial behavior among middle school boys. Behavioral Disorders, 13, 187-201

107- Ramsey, E., Walker, H. M., Shinn, M., O Neill, R. E., & Stieber, S. (1989). Parent management practices and school adjustment. School Psychology Review, 18, 513-525.

108- Riccio, C. A., Hynd, G. W., Cohen, M. J., & Gonzalez, J. J. (1993). Neurological basis of attention deficit

hyperactivity disorder. Exceptional Children, 60, 188-124.

109- Robin, A, L., & Foster, S. L. (1989). Negotiating parent-adolescent conflict: A behavioral-family systems approach. New York; Guilford Press.

110- Robin, A. L., Kent, R., OLeary, K. D., Foster, S., & Prinz, R. (1977). An approach to teaching parents and adolescents problem-solving communication skills: A preliminary report. Behavior Therapy, 8, 639-643.

111- Roghoff, B., Ellis, S., & Gardner, W. (1984). Adjustment of adult-child instruction according to child's age and task. Developmental Psychology, 26, 193-199.

112- Sanders, M. R., Dadds, M. R., Johnston, B. M., & Cash, R. (1992). Childhood depression and conduct disorder: I. Behavioral,, affective, and cognitive aspects of family problem-solving interactions. Journal of Abnormal Psychology, 101, 495-504.

113- Sattersfield, J., Swanson, J., Schell, A., & Lee, F. (1994). Prediction of antisocial behavior in attention-deficit hyperactivity disorder boys from aggression/defiance scores. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 33, 185-190.

114- Saxe, G., Guberman, S., & Gearhart, M. (1987). Social progresses in early number development. Monographs of the Society for Research in Child Development, 52(2, Serial No. 216).

115- Shapiro, S. K., & Hynd, G. W. (1993). *Psychobiological basis of conduct disorder. School Psychology Review, 22, 386-402.*

116- Sobol, M. P., Ashboume, D. R., Earn, B. M., & Cunningham, C. E. (1989). *Parent's attributions for achieving compliance from attention-deficit disordered children. Journal of Abnormal Child Psychology, 17, 359-369.*

117- Spence, S. (1994). *Practitioner review: Cognitive therapy with children and adolescents. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 35, 1191-1228.*

118- Sroufe, L. A., & Rutter, M. (1984). *The domain of developmental psychopathology. Child Development, 55, 17-29.*

119- Stark, K. (1990). *Childhood depression: School-based intervention. New York: Guilford Press.*

120- Strassberg, Z., Dodge, K. A., Pettit, G. S., & Bates, J. E. (1994). *Spanking in the home and children's subsequent aggression toward kindergarten peers. Development and Psychopathology, 6, 445-461.*

121- Tant, J. L., & Douglas, V. I. (1982). *Problem-solving in hyperactive, normal and reading-disabled boys. Journal of Abnormal Child Psychology, 10, 285-306.*

122- Tremblay, R. E., Pagani-Kurtz, L., Masse, L. C., Vitaro, F., & Pihl, R. O. (1995). *A bimodal preventive intervention for disruptive*

kindergarten boys: Its impact through mid-adolescence. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 63, 560-568.

123- Tuma, J. M. (1989). Traditional therapies with children. In T. H. Ollendick & M. Hersen (Eds.), Handbook of child psychology (2nd ed., pp. 419-438). New York: Plenum Press.

124- Vincent Roehling, P., & Robin, A. L. (1986). Development and validation of the Family Beliefs Inventory: A measure of unrealistic beliefs among parents and adolescents. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 54, 693—697.

125- Vitaro, F., & Tremblay, R. E. (1994). Impact of a prevention program on aggressive children's friendships and social adjustment. Journal of Abnormal Child Psychology, 22, 457-475.

126- Vygotsky, L. S. (1962). Thought and language. New York: Wiley.

127- Vygotsky, L. S. (1978). Mind in society. Cambridge, MA: MIT Press.

128- Waters, E., & Sroufe, L. A. (1983). Social competence as a developmental construct. Developmental Review, 3, 79-97.

129- Webster-Stratton, C. (1989). The relationship of marital support, conflict, and divorce to parent perceptions, behaviors, and childhood conduct problems. Journal of Marriage and the Family 51, 417-430.

130- *Webster-Stratton, C. (1993). What really happens in parent training? Behavior Modification, 17,407-456.*

131- *Weiss, B., Dodge, K., Bates, J. E.. & Pettit, G. S. (1992). Some consequences of early harsh discipline: Child aggression and maladaptive social information processing style. Child Development, 16, 1321-1335.*

132- *White, J. L., Moffitt, T. E., Caspi, A., Bartusch, J. B., Needles, D. J., & Stouthamer-Loeber,. M. (1994). Measuring impulsivity and examining its relationship to delinquency. Journal of Abnormal Psychology, 103, 192-205.*

133- *Wood, D. (1980). Teaching the young child: Some relationships between social interaction, language, and thought. In D. Qlson (Ed.), The social foundations of language and thought (pp. 280-296). New York: Norton.*

محتويات الكتاب



دار الفكر العربي

مؤسسة مصرية للطباعة والنشر والتوزيع

تأسست ١٣٦٥ هـ - ١٩٤٦م

مؤسسها: محمد محمود الخضرى

الإدارة وإدارة التسويق: ٩٤ شارع عباس العقاد - مدينة نصر - القاهرة
ت: ٢٧٥٢٩٨٤ - ٢٧٥٢٧٩٤ فاكس: ٢٧٥٢٧٣٥
www.darelfikrelarabi.com
INFO@darelfikrelarabi.com.

الإدارة الماليـــة: ١١ ش جواد حسنى - القاهرة
ص. ب : ١٣٠ - الرمز البريدى ١١٥١١
فاكس : ٣٩١٧٧٢٣ (٠٠٢٠٢)
ت : ٣٩٢٥٥٢٣ - ٣٩٢٠٩٥٦.

نشاط المؤسسة:
١ - طبع ونشر وتوزيع جميع الكتب العربية فى شتى مجالات المعرفة والعلوم
٢ - استيراد وتصدير الكتب من وإلى جميع الدول العربية والأجنبية.

تطلب جميع منشوراتنا من فروعنا بجمهورية مصر العربية:

فرع مدينة نصر: ٩٤ شارع عباس العقاد - مدينة نصر - القاهرة.
ت : ٢٧٥٢٧٩٤ - ٢٧٥٢٩٨٤ فاكس : ٢٧٥٢٧٣٥.

فرع جواد حسنى: ٦ أ شارع جواد حسنى - القاهرة.
ت : ٣٩٣٠١٦٧.

فرع الدقى : ٢٧ شارع عبد العظيم راشد المتفرع من شارع محمد شاهين - العجوزة. ت ٣٣٥٧٤٩٨.

وكذلك تطلب جميع منشوراتنا من وكيلنا الوحيد بالكويت والجزائر

مؤسسة دار الكتاب الحديث

هــذا الكــتاب

يعانى الأطفال ذوو الاضـطرابات السلوكية من قصور فى الانـتباه واضطراب فى عدد من السلوكيات والقدرات مـثل اضطراب السلوك فى المدرسة، وضعف القدرة على اكتساب الأصدقـاء، والتعامل مع الأقارب والآباء والراشدين عموما كـالمعلمين والجيران والمدربين، وعدم القدرة على مـواجهة الصعوبات المرتبطـة بأنشطة وقت الفراغ، وهو ما يستلزم تدريبهم من قـبل الآباء والمعالجين على المهارات النمائية، وتنفـيذ خطط إرشادية وتدريبية لهم.

ويقع هذا الكتاب فى ثمانيـة عشر فصلا موزعة على خـمسة أبواب يتناول الباب الأول المعلومات التـى تكون محل اهتمـام الآباء عن الاضطرابات السلوكيـة، فى حين يتناول البـاب الثانى أهم الإرشادات التى يمكـن استخـدامها لتـعزيز مـهارات الوالدين والأسرة من خلال التحكم فى الضغوط واختبار الأفكار وتغييرها وتعزيز مهارات الطفل وتعليمـه الطاعة والالتزام بالقواعد والمـهارات الاجتماعـية وحل المشكلات الاجتمـاعية العامة ومواجهة سورات الغضب وفهم المشاعر والتعبير عنها، وتعزيز قدرة الطفل على التفكير المـفيد، وتعزيز تقدير الذات، ويتنـاول الباب الرابع توجيهات للآباء لـلمحافظة على مـا تحقق للطفل والأسـرة من تحسـن بعد البـرنامج، أما البـاب الأخيـر فيـتناول معلومات ومـقترحات للمعالجـين وأهم الإجراءات التى يمكن أن يستخدمـوها لمساعدة الآباء والأطفال فى التدريب على المهارات، ويختتم هذا الكتـاب بعناوين الهـ المدعمة للوالدين والأسرة والمصطلحات المستخدمة فيه.

ويعد هذا الكتـاب محاولة جادة لتـقديم إستراتيـجيات إرشادية وتدر وقابلة للتطبيق على الأطفال ذوى الاضطرابات السلوكية، ومن ثم سيكون ذا للآباء والأمـهـات والمعلمـين ومـشرفـات رياض الأطفـال والأخـصـائيين والاجتماعيين والباحثين فى مجالات الطفولة والمتعاملين مع الطفل عموما.

I.S.B.N. 977-10-1776-4
تطلب جميع منشوراتنا من وكيلنا الوحيد بالكويت والجزائر
دار الكتاب الحديث